

Ниппон Кендо Ката

1. Ката и кендо

Современное кендо развилось из вооруженного боя, происходившего в действительности, в кендо, включающее в себя ката (Куми-даси), и, в конечном счете, в кендо, которое практикуется сегодня, в котором синай заменил меч. Другими словами, от серьезного поединка, в котором противники защищали себя доспехами и сражались мечами, кендо создало серию ката, которая представлена без защиты доспехами, но которая использует опыт, полученный в реальном сражении.

Ката были объектом повторяющейся усердной практики. Когда мир во всем мире восторжествовал и когда боевые техники полностью изменились по сравнению с теми, что были ранее, реальное сражение кендо стало невозможным. Кроме этого кендоисты полагали, что они не могли быть удовлетворены ничем кроме ката, в которой нет соприкосновений. Поэтому они создали кендо, в котором возможны реальные удары, так как оружием служит безопасный синай вместо меча.

Ката кендо и синай кендо, берущие начало от одной и той же традиции боевых искусств, достигли идеала, дополняя и усиливая друг друга.

Они стали рассматриваться как две полностью отдельные ветви: Ката кендо, называемое Корью или старый стиль, и Синай кендо, называемое Кендо.

Каждый из них имеет свои отличительные особенности.

2. Роль Ката в кендо

Хотя точки удара в современном кендо строго ограничены, удары и атаки представляют собой свободу воли, которая неизбежно ведет к доле соперничества.

Если дух соперничества возьмет верх, то кендо перерастет в соревнование, проводимое только ради победы или поражения. Когда это происходит, безупречность техники кендо теряется.

По сравнению с синай кендо, ката кендо концентрируется на тренировке по развитию правильных движений. По этой причине, по технической безупречности оно занимает более высокий уровень, чем синай кендо. Кратко, ката кендо может улучшать и поддерживать техническую безупречность в синай кендо.

(1) Точные указания для датотсу (удары и выпады)

Ката, которые проводятся деревянным мечом с овальной рукоятью и линейной частью, называемой хасузи, требуют полного внимания к указаниям датотсу (удары и выпады). Если эти указания неверные, движения датотсу будут замедленными и устойчивость будет потеряна. Требуя внимания к цели, ката помогает развивать гармоничное движение мышц.

Оно также дает возможность постигать точные указания датотсу и выполнять выпады стабильно.

(2) Правильная дистанция для атаки

В соревновательном кендо большое внимание посвящено быстрым ударам и уклонению от удара, поэтому верный интервал (Маай) между участниками часто теряется.

Однако ката всегда представлена с верными датотсу-но-маай, или интервалами; так как каждое упражнение выполняется с определенным интервалом, правильные расстояния между партнерами очевидны.

(3) Правильные движения тела

В отличие от другого кендо, ката выполняется без какой-либо защиты.

Поэтому оно связано с неким психологическим напряжением. Это настроение помогает убедиться, что движения тела логичны и эффективны, потому что они естественные, точные и быстрые.

(4) Прямота, присущая боевым техникам

Конечно, в соревновательном кендо прямота и концентрация тоже важны, но часто желание победить там преобладает.

В ката, с другой стороны, цель движений датотсу – совершить удар (конечно же без физического вреда). Более того, так как на теле нет никакой защиты, в беспокойстве и желании избежать поражения, участники становятся более вовлеченными и более сконцентрированными на своих действиях.

(5) Развитие Кигурай (гордость)

Ката касается не только физической активности: это также достижение духовной красоты. Что значит духовная красота Кендо?

Она происходит из того, что на японском языке называется Ки. Ки обычно переводится как «дух» или «сердце» и воспитывает чувство собственного достоинства в уме и теле. Физические движения человека, в котором активен дух Ки, отражают величественность и грациозность. По этой причине Ката требует своего рода гордость, или Кигурай.

Успех в Кендо также ведет к тому чувству гордости, которое воспитывается путем тренировок в Ката.

Цель учебного пособия по подготовке Кэндо Ката

Ниппон Кендо Ката, принятое Всеяпонской федерацией кендо, было представлено бывшим Дай-Ниппон-Батокукай в октябре первого года Тайшо (1912), было дополнено в сентябре шестого года Тайшо (1917) и в мае восьмого года Шова (1933), чтобы обрести нынешнюю форму.

Однако, текст и объяснения в инструкции Ката были сложными и запутанными, традиционную японскую письменность сложно

интерпретировать, поэтому считается, что это послужило фактором для препятствия изучению Кендо Ката.

Более того, тщательный анализ текста выявил области опечаток.

Однако, прояснить эти области сегодня невозможно, поэтому текст был оценен и истолкован всерьез без попытки исправлений, и эти области вопросов истолкованы единым образом.

С этой точки зрения, текст был переписан, чтобы сделать его более легким для понимания, и официальное толкование Всеяпонской федерации кендо надеется извлечь пользу в изучении Кендо Ката.

Однако, в отношении традиционного текста, понимание исходного текста должно сопровождать совершенствование в Кендо, и исследования наших предшественников в Кендо должны быть поняты и исследованы, чтобы достичь более высокого уровня Кендо.

Примечания к Учебному пособию

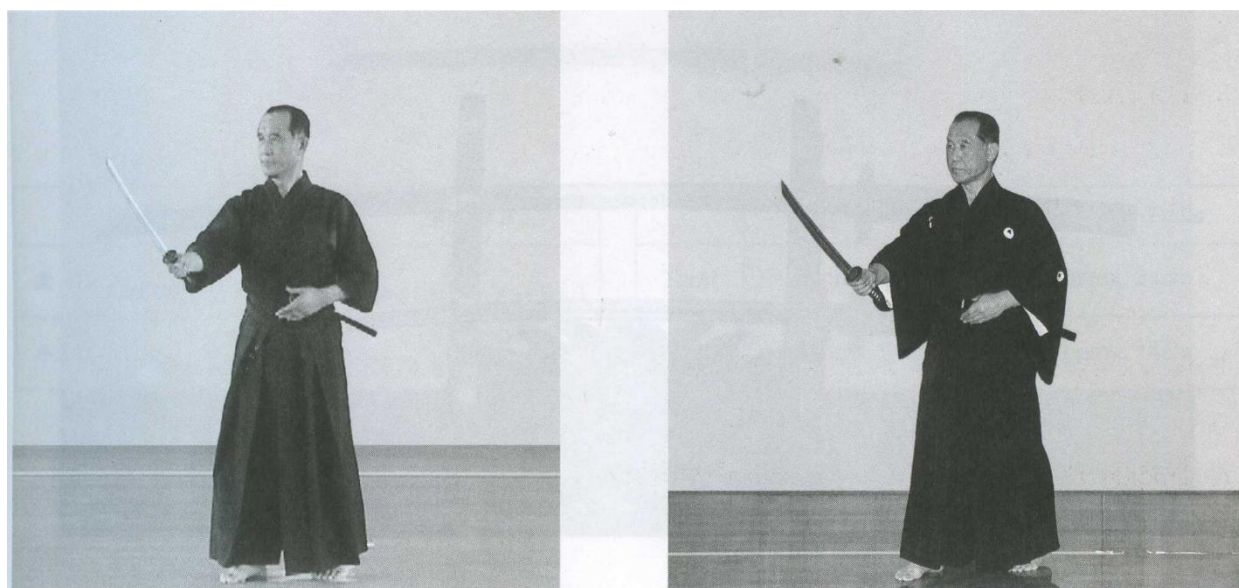
1. Это пособие было утверждено в декабре 1981 года, сохраняя по возможности исправленную версию Дай-Ниппон Кендо Ката, которая была дополнена примечаниями Дай-Ниппон-Бутокукай в мае 1933, и совместными результатами судейства и комитета Ката Всеяпонской федерации кендо в июле 1966, и комитетом Коданша (Кендоисты с высоким даном) в феврале 1977.
2. Соглашение, достигнутое из прошлых исследовательских семинаров, было взято за основу.
3. Текст был упрощен, чтобы поддержать исследования отдельного Кенши, однако технические термины были оставлены в оригинале или сопровождаются Фуригана (Кана буквы Японской фонетической слоговой азбуки, написанной иероглифами).
4. Примечания включены в сам текст, однако отдельное внимание уделено движениям и другим вопросам, оставленным в сносках.
5. Традиционная инструкция и новая инструкция были включены.
6. В оригинальном тексте позиции Чудан и Сэй-ган использовались по отдельности, но были объединены в новом тексте как Чудан, помимо этого, Дзедан-но-Камае был объяснен как Моротэ-Миги (или Хидари)-Дзедан-но-Камае.
7. В оригинальном тексте заголовок Дай-Иппон, Дай-Нихон был сокращен до Иппон-мэ, Нихон-мэ.
8. Направление (вправо, влево, вперед, назад) было написано от первого лица.

9. В оригинальном тексте обозначение (объяснение) оставлено в оригинале.

10. Диаграмма меча и одежда были включены для справочной информации.

Одежда для тренировок и снаряжение

Одежда для тренировок: стандартная одежда для ката – это кендоги или тренировочная куртка и хакама, которая похожа на юбку. Тип хакамы, используемый в кендо, предназначенный для верховой езды Дзоба Хакама, который разделен в центре как брюки. Монцуки и хакама носят официально. Монцуки - это одежда, несущая семейный герб.



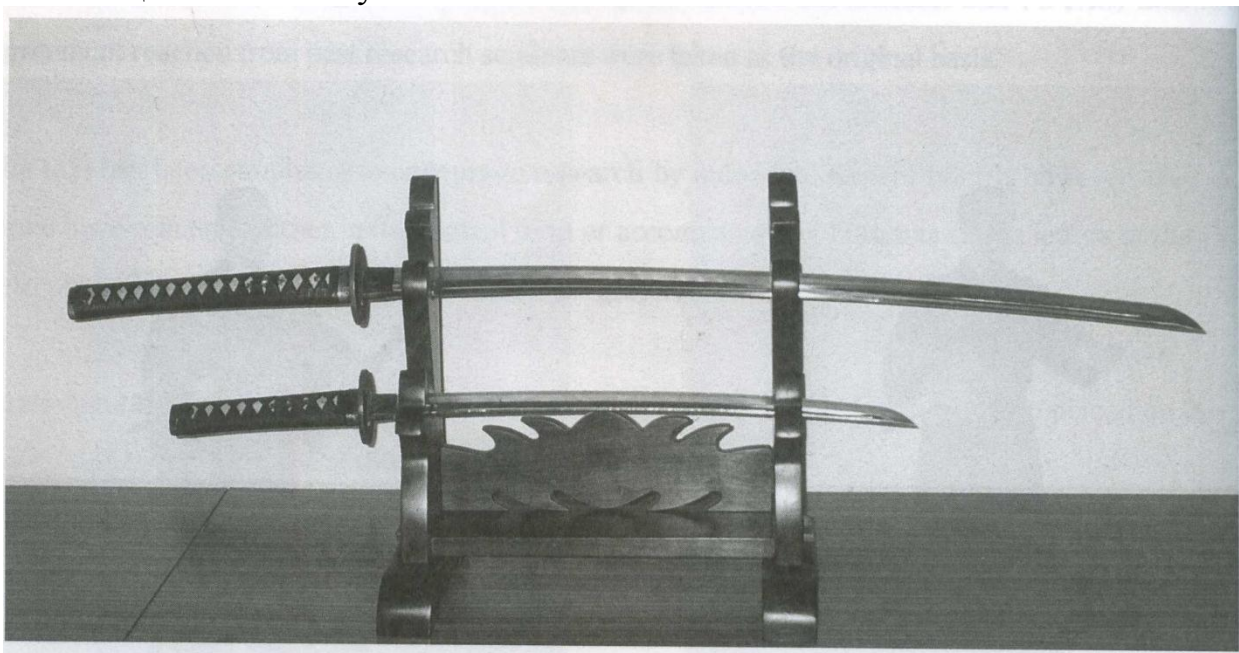
Бокуто

Бокуто также называется боккен или кидачи. Бокуто, деревянное орудие, копирующее структуру настоящего меча, долгое время использовалось в обучении кендо, хотя сейчас применяется для тренировки основных движений и ката, вместо реальных тренировок. Но т.к. бокуто сделано подобно мечу, оно очень эффективно, т.к. позволяет наносить удар точно с моноути и хасудзи и позволяет использовать синоги, чтобы справляться с ударами и выпадами противника. Основная часть бокуто обычно составляет около 102 сантиметров в длину, кодачи (короткий меч) около 55 см в длину. Бокуто может быть изготовлен из твердых пород древесины, таких как мушмула японская, но обычно из красного или белого дуба. Выбирая бокуто, убедитесь, что текстура древесины плотная и высококачественная и нет сучков. Толщина бокуто должна соответствовать вашему телу и потребностям, баланс должен быть расположен в месте, которое позволит

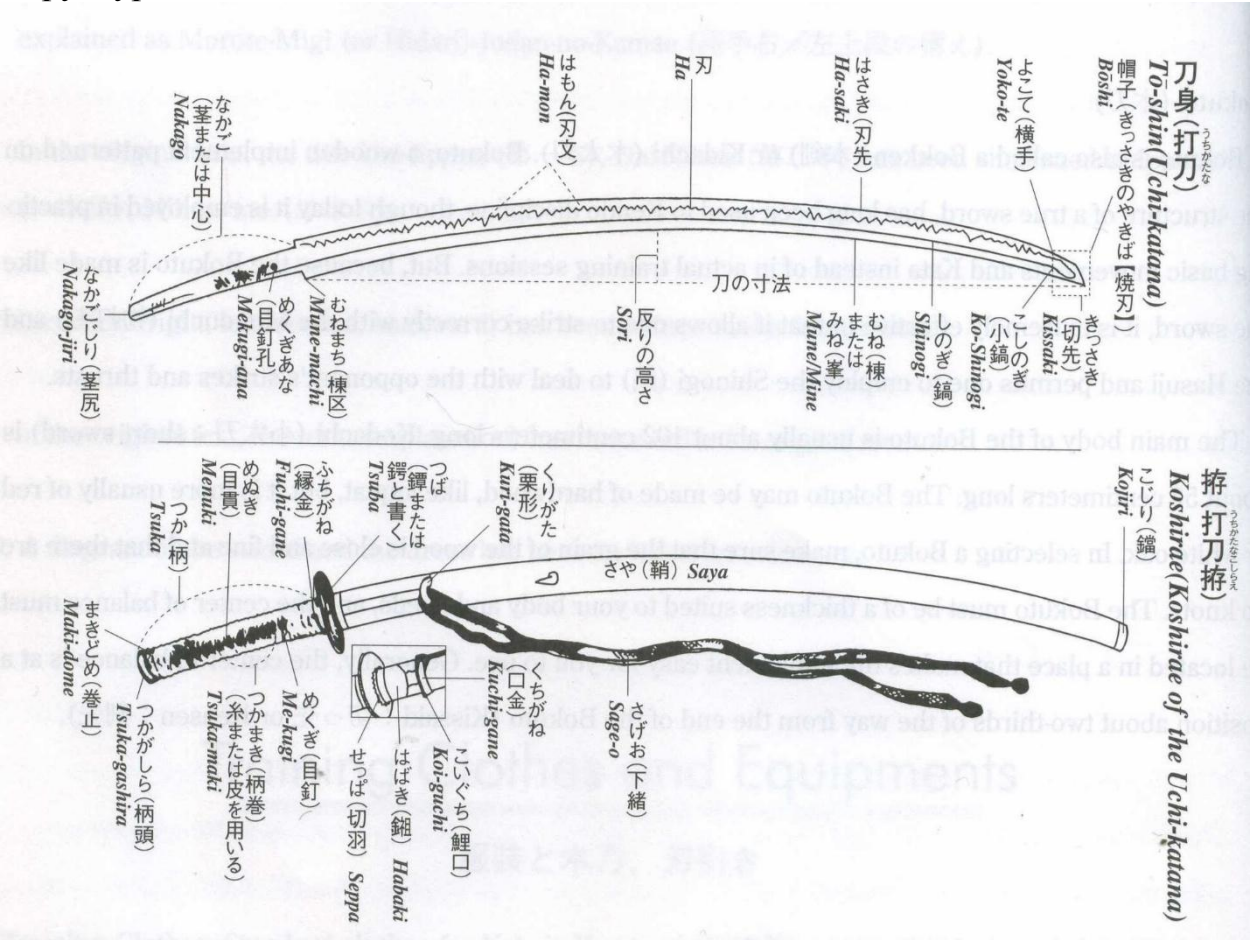
легко использовать это оружие. Обычно центр баланса находится на позиции около $2/3$ от наконечника бокуто (кисаки или кенсэн).

Хабики

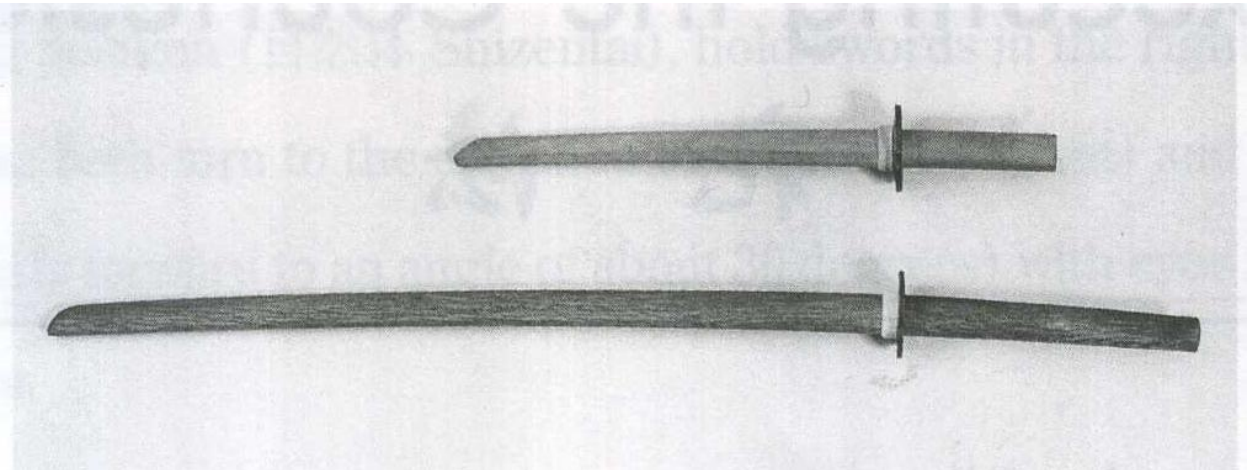
Настоящие клинки с тупыми лезвиями.



Структура нихонто



Детализация бокуто



	длинна бокуто	длинна цука
тачи	около 102 см	около 24 см
котачи	около 55см	около 14 см

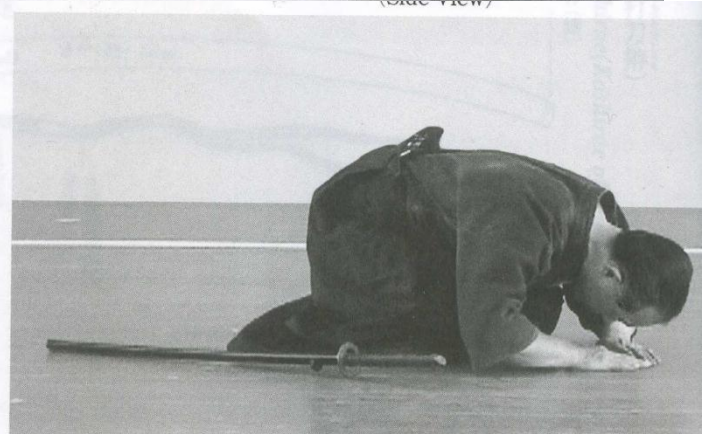
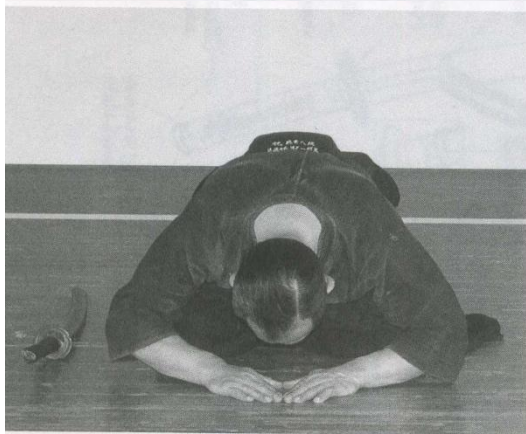
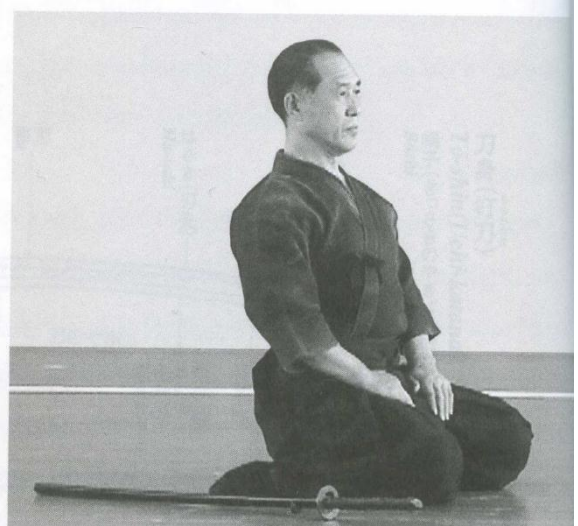
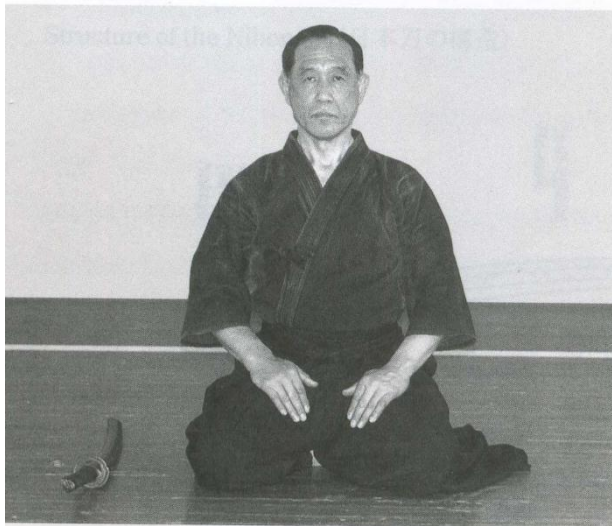
Выражение учтивости

Рэй может быть представлен следующим образом:

Зарэй – поклон из позиции сидя на коленях (сэйдза)

Смотря на партнера, не поднимая бедер и не сгибая шеи, наклоните верхнюю часть тела вперед, вытяните руки немного впереди колен, при этом кончики пальцев должны быть соединены вместе или немного рассоединены; поместите их на пол.

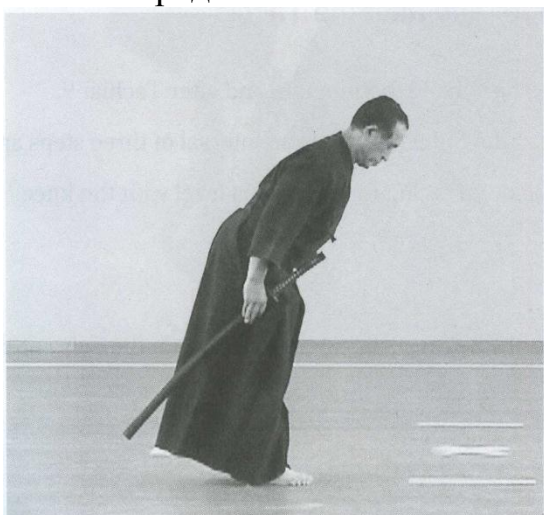
Спокойно опустите свою голову, ненадолго задержитесь в этой позиции а затем вернитесь в первоначальное положение.



Рицурэй – поклон в положении стоя

Стойте в естественной позиции (Сидзэнтай), держите мечи правой руке на расстоянии 9 шагов от вашего партнера и оба повернитесь по направлению к камидза и выполните низкий поклон от талии (наклоните верхнюю часть тела

вперед под углом около 30 градусов), при этом глаза должны смотреть в пол на 3м впереди вас.



Оба выполните поклон под меньшим углом, чем для Камидза (наклоните верхнюю часть тела вперед под углом около 15 градусов), при этом глаза смотрят в глаза партнера.

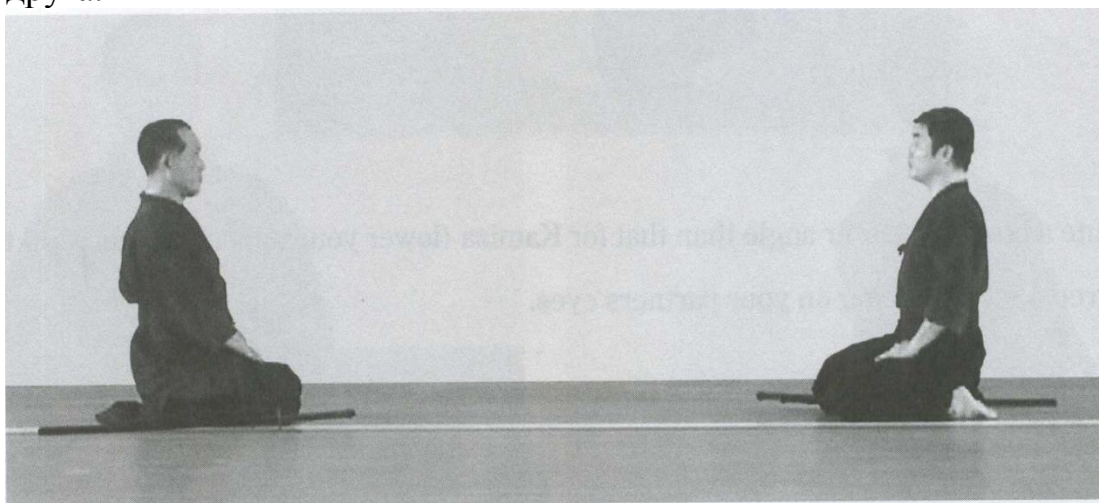


Тачиай

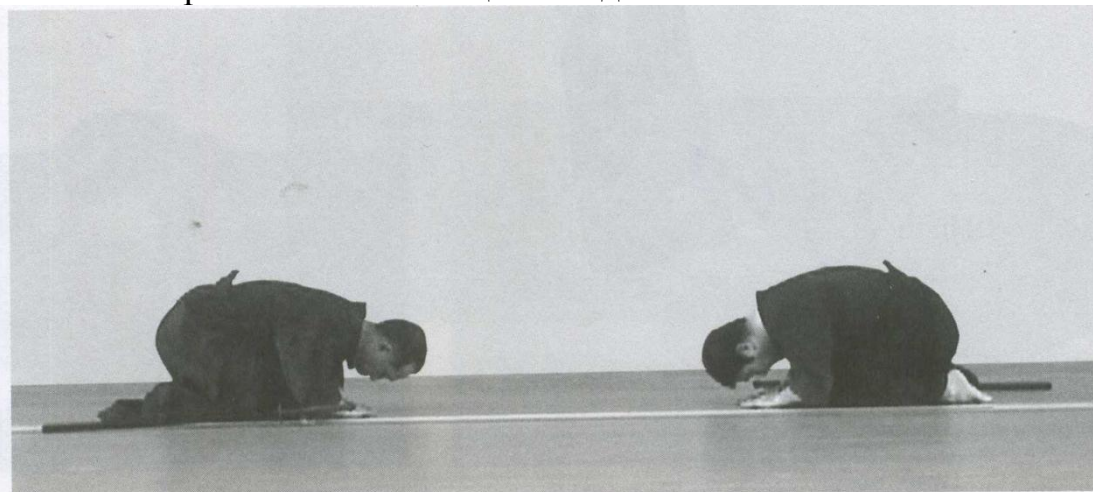
Формы вежливости перед и после Тачиай

Держите меч (Бокуто) в правой руке перед и после Тачиай ⁽¹⁾.
Повернитесь друг к другу в позиции Сейдза на расстоянии трех шагов – Шимоза ⁽²⁾⁽³⁾. Положите меч на пол справа от себя с острием, направленным на себя и Цуба на уровне колен ⁽⁴⁾. Затем выполните поклон из положения сидя (Зарей) друг другу ⁽⁵⁾.

1. Учидачи и Шидачи сидят на коленях в позиции Сейдза напротив друг друга.



2. Взаимное приветствие в позиции Сейдза.



3. Учидачи и Шидачи держат свои мечи в правых руках, смотрят вперед.

Захват двух мечей для Шидачи.



Важные замечания

- (1) Шидачи держит мечи в правой руке с Кодачи (коротким мечом), расположенным между большим и указательным пальцем. Тачи (длинный меч) расположен между указательным и средним пальцем. Оба меча должны быть на одном уровне.
- (2) Положение Шимоза не оговаривается, но предпочтительно должно быть в центральной позиции. Как и в позициях Учидачи и Шидачи, Учидачи не требуется стоять справа, стоя лицом к Камидза.
- (3) Немного отведите левую ногу назад, сперва опуститесь на левое колено, затем на правое.
- (4) Кодачи должен быть помещен внутри Тачи. Допускается использование обеих рук, чтобы положить мечи аккуратно.
- (5) Обе руки должны касаться пола одновременно во время поклона из позиции сидя (Зарей).

Затем возьмите меч в правую руку с Цука (рукоятка), направленным вперед и Киссаки (острие меча) назад. Продвигайтесь к Тачиай (начальной позиции), сохраняя дистанцию в девять шагов.



Важные замечания

- (1) В случае, когда присутствует император или другие высокопоставленные гости, держите меч в правой руке в Куригата (ножны) с лезвием, повернутым вниз. Цука должна быть направлена назад, Киссаки (острие меча) – вперед.
- (2) А. В течение демонстрации, поместите Кодачи параллельно участникам демонстрации на пять шагов назад (слева) с лезвием, смотрящим внутрь.

Шидачи кладет Кодачи.



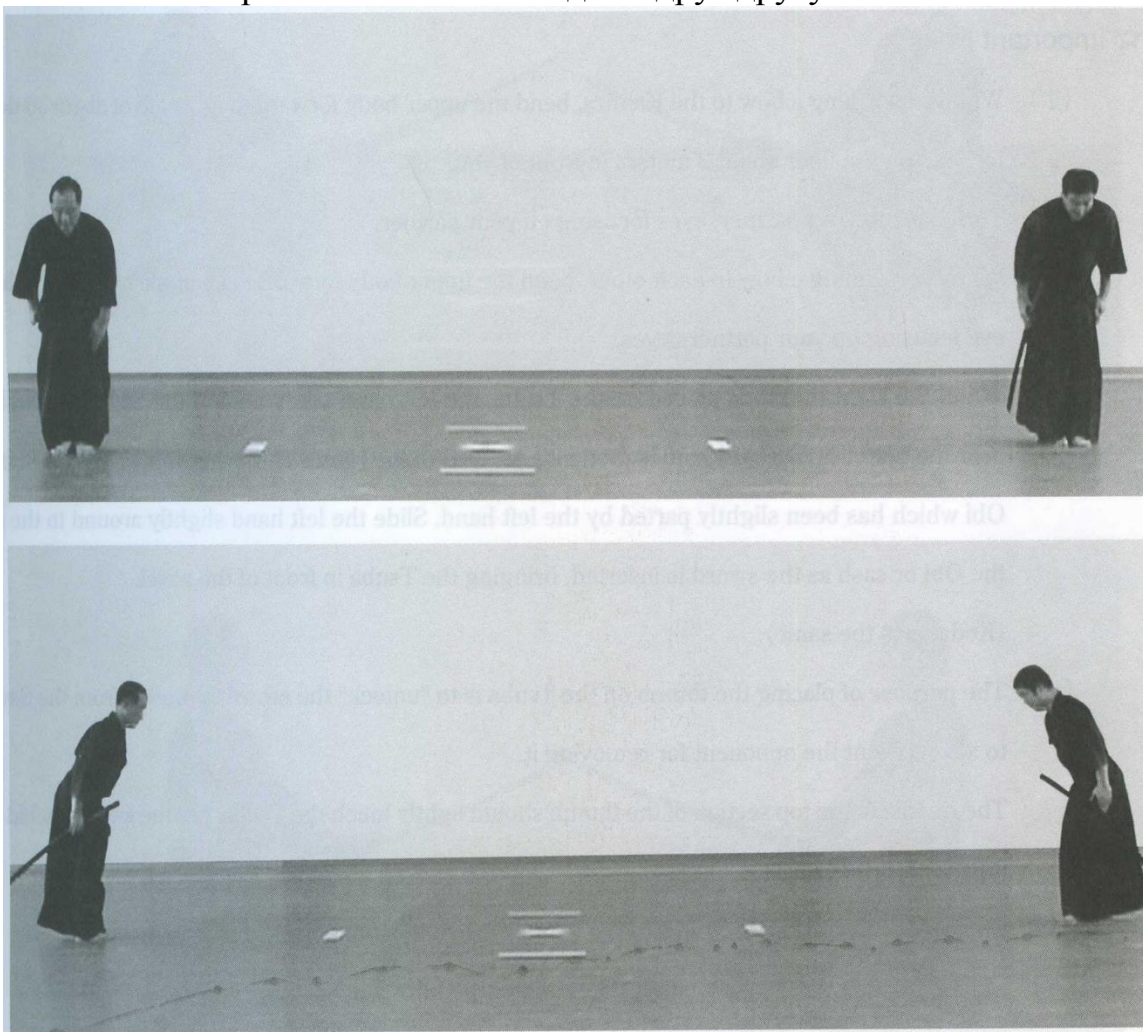
Б. Сядьте в позицию Сейдза (правильную позицию сидя на коленях), начиная с колена, который ближе к Шимоза.

В. В время движения из позиции Зарей к начальной позиции Тачиай, Шидачи должен двигаться в соответствии с движениями Учидачи (это также относится к концу демонстрации).

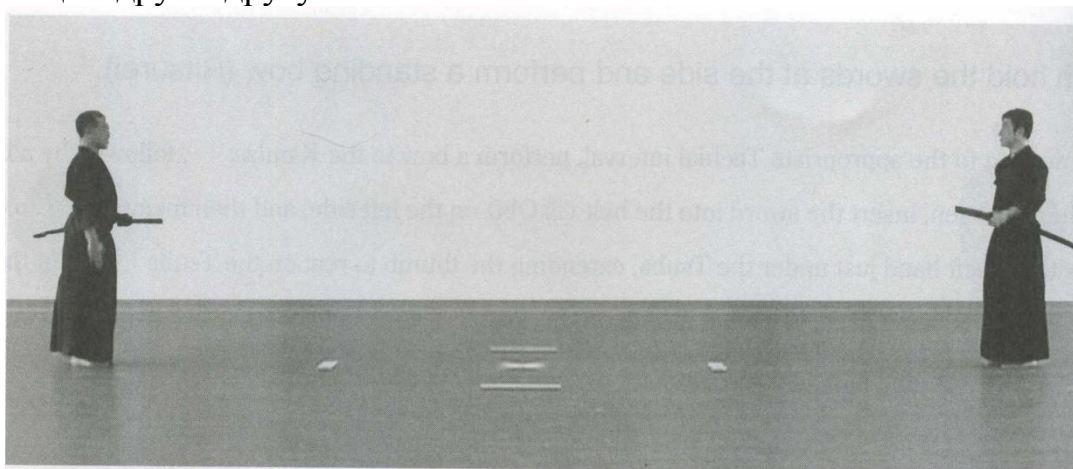
Оба держат мечи в стороне и исполняют поклон из положения стоя (Рицурэй).

После того как достигли подходящего интервала Тачиай, поклонитесь Камидза⁽¹⁾, а затем друг другу⁽²⁾. Затем поместите меч на пояс (Оби) с левой стороны и продолжайте держать меч левой рукой прямо под Цуба, держа большой палец на Цуба⁽³⁾⁽⁴⁾. В случае, когда используется Бокуто, поместите большой палец на Цуба, когда меняете меч с правой руки на левую, а затем держите его на уровне талии слева⁽⁵⁾⁽⁶⁾.

4. Оба совершают поклон Камидза и друг другу.



5. Каждый человек берет свой меч с левой стороны талии. Лезвие направленно вверх.
Они помещают большой палец левой руки на Цуба (гарда меча) и стоят лицом друг к другу.

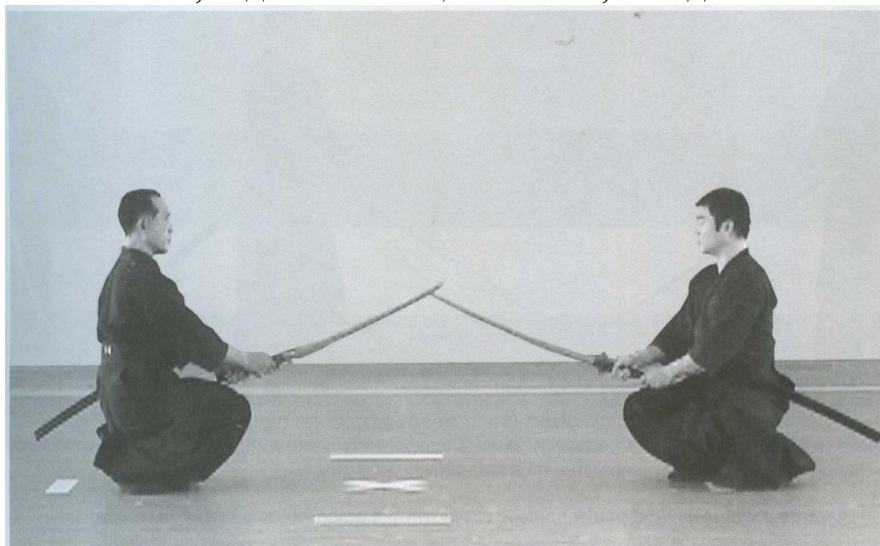


Важные замечания:

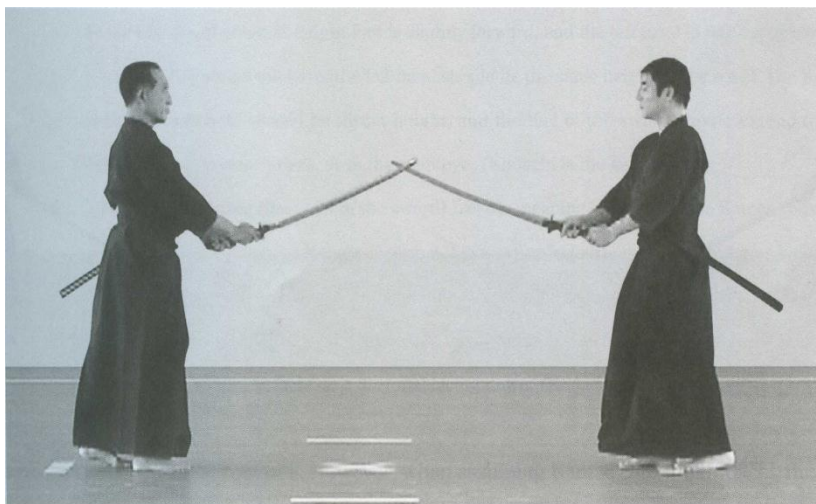
- (1) Когда совершаете поклон Камидза, наклоните верхнюю часть тела вперед под углом около 30 градусов, при этом глаза должны смотреть в пол на 3 м впереди вас. Повернитесь к партнеру, сфокусируйте взгляд на нем.
- (2) Во время поклона друг другу, наклоните верхнюю часть своего тела под углом около 15 градусов, сфокусировав взгляд на глазах партнера.
- (3) Когда большой палец правой руки лежит на Цуба, левая рука берет Сая (ножны) возле нижней части (Кодзири), и затем движется к центру живота и устанавливается в Оби, который был немного смещен левой рукой. Плавно передвигайте левую руку возле Оби или пояса, когда помещаете меч, устанавливая Цуба перед пупком. (То же самое для Кодачи).
- (4) Большой палец помещается на Цуба с целью, чтобы «разомкнуть» меч, чтобы достать его из Сая, а также чтобы его не выхватил противник. Середина верхней части большого пальца должна легко касаться Цуба, но меч на этой стадии не должен быть разомкнут.
- (5) Переместите Бокуто справа налево в центр передней части туловища.
- (6) Убедитесь, что Цука-гашира (кончик рукоятки) находится на линии центральной части тела.

Затем оба двигаются на 3 шага вперед друг к другу с правой ноги⁽¹⁾. Когда на третьем шаге вы поставите правую ногу, сразу же возьмите Цука (рукоятка) и потяните немного вперед, затем продолжите, чтобы полностью его достать. Когда вы принимаете позицию Сонкё, правая нога немного движется вперед вместе с телом⁽²⁾⁽³⁾. Позиция Чудан принимается, когда вы поднялись вверх, Кенсэн (кончик меча) опускается, и оба уходят на пять шагов с левой ноги⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾. Затем оба вновь принимают позицию Чудан, за которой следует Камаэ для следующей Ката.

6. Начиная с правой ноги, партнеры делают три больших шага вперед. Затем, садясь в позицию Сонке, они достают мечи.



7. Затем они поднимаются в позицию стоя на расстоянии Иссоку-Итто-но-Маай.



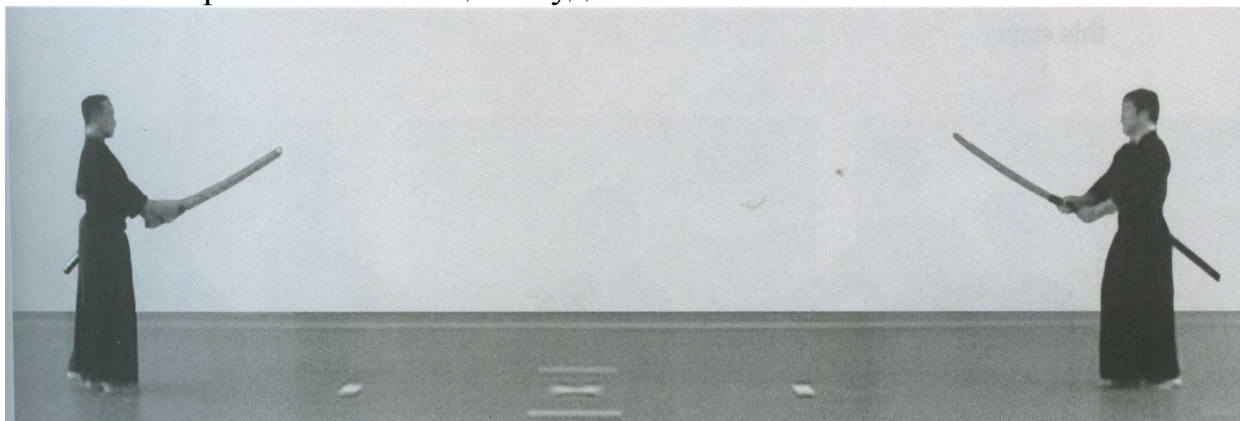
8. Опуская свой меч по наклонной линии вправо до момента, когда острое меча (Кенсэн) будет указывать на левое колено партнера, каждый партнер меняет свою Чудан позицию.



9. С острями мечей, направленными вниз, и начиная с левой ноги, каждый отходит на 5 шагов назад.



10. Оба принимают позицию Чудан.



Важные замечания:

- (1) И Учидачи, и Шидачи двигаются, используя Суриаси (скользящая походка).
- (2) Принимая позицию Сонке, поместите левую ногу позади правой, как показано на диаграмме.
- (3) А. Не вытаскивайте меч, принимая позицию Сонке, а только после того, как вы ее приняли.
Б. Извлеките меч, как будто вы режете по диагонали, избегая поднятия меча прямо над головой, перед тем, как поместите его в позицию, где оба меча пересекаются.
- (4) Когда вы встаете, чтобы принять позицию Чудан из позиции Сонке, не шагайте с правой ноги. Вместо этого встаньте на позицию, прокручиваясь на кончиках пальцев ног.
- (5) В позиции Чудан правая нога находится немного впереди, левая рука впереди центра живота (пупка). Большой палец левой руки должен быть на одной высоте с пупком. Кенсен (острие меча) должен быть на высоте горла, линия меча должна стремиться к точке между глазами противника, или к его левому глазу (то же самое для Кодачи).
- (6) Опустить Кенсен (острие меча) означает сломать Камае (позицию). Правильный способ опустить Кенсен – свободно опустить его вправо по диагонали на расстояние примерно 3-6 см ниже колен противника (как в позиции Гедан). Линия меча должна быть немного открыта, чтобы протянуться к внешней правой стороне противника, режущая сторона меча должна быть направлена вниз по диагонали (то же самое для Кодачи).

Представленное выше подходит и для Кодачи. Однако когда принимаете Камае с Кодачи, левая рука находится на левом бедре⁽¹⁾ и опущена, когда Кенсен опущен⁽²⁾.

11. Шидачи поворачивает свое тело немного в сторону (Ханми), принимает позицию Чудан, направляет свой меч на лицо Учидачи. Его левая рука возвращается к левой стороне его талии на этой стадии.



(Бокучо)

Важные замечания

- (1) Если используется настоящий меч, пять пальцев левой руки находятся над Куригата на ножнах. В случае Бокучо, большой палец находится на талии, отведенный назад, остальные четыре пальца направлены вперед.
- (2) Свободно опустите меч по внешней линии тела.

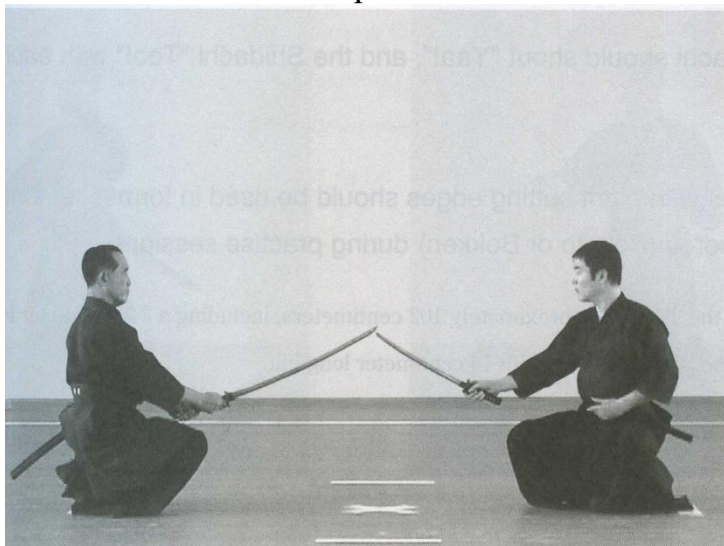
Заключительный поклон такой же, как и первый.

В конце выступления делается взаимный поклон, затем поклон Камидза, после все расходятся.

12. Оба человека принимают позицию Ай-Чудан.

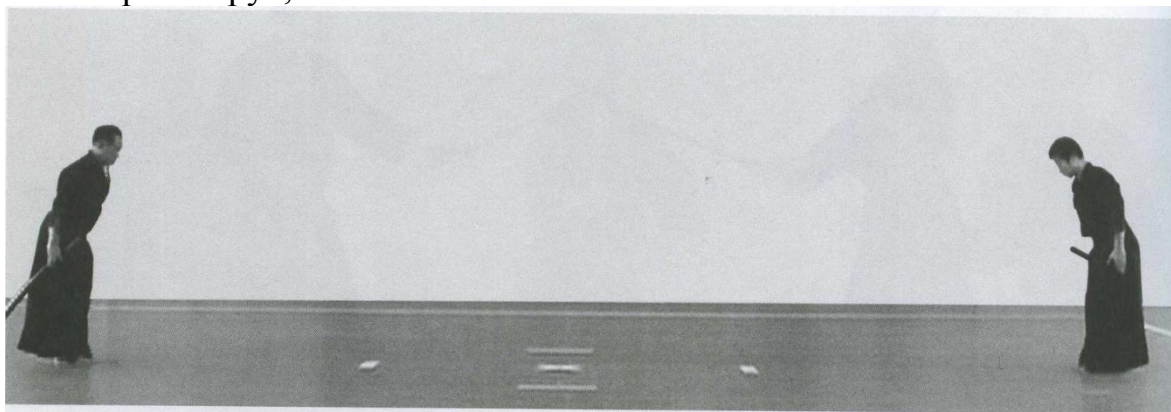


13. Оба человека принимают позицию Сонкё.



14. Они возвращают свои мечи в ножны.

15. Начиная с левой ноги, они делают пять шагов назад. Убирая мечи из правых рук, они выполняют поклон в положении стоя.



Важные замечания

- (1) После поклона Камиза вернитесь к Шимодза, где был выполнен первый поклон сидя (Дзарей), поклонитесь друг другу еще раз и затем разойдитесь.

Учидачи должен кричать «Я!», а Сидачи «То!» с каждой атакой.

Настоящие мечи с тупыми лезвиями должны использоваться в официальных демонстрациях, деревянные мечи (Бокуто и Бокен) – во время тренировок.

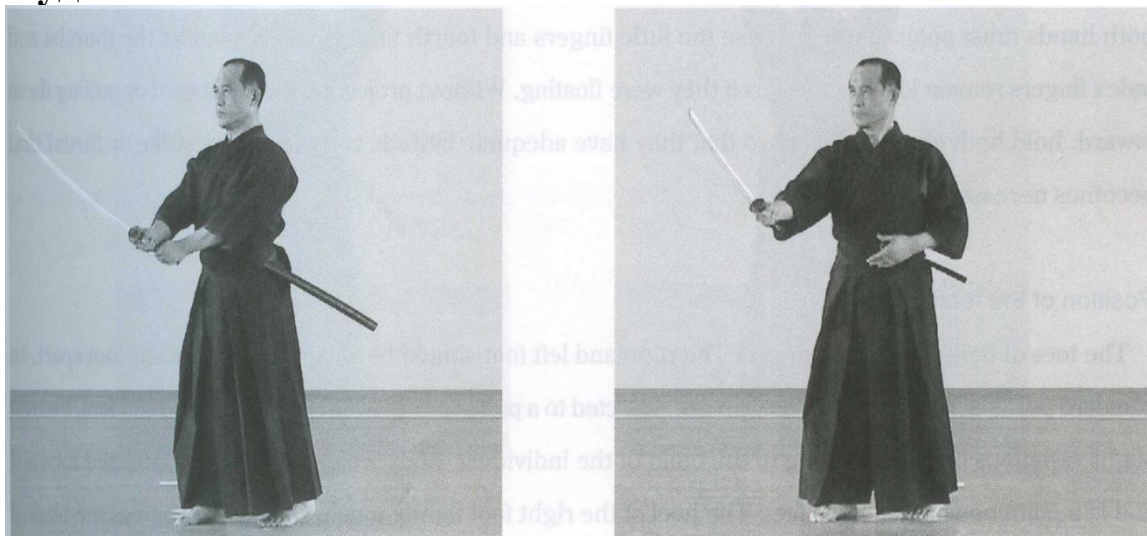
Длина Тачи составляет приблизительно 102 см, включая 24-сантиметровую рукоять, Кодачи должен быть 55 см с 14-сантиметровой рукоятью.

Камае – базовая позиция

Камае (слово может означать позицию или внутренний настрой) делится на две важные категории: физическая позиция и душевное состояние. Хотя в большинстве своем Камае используется в качестве физической позиции, вы должны всегда помнить о тесной связи между духовным и физическим аспектами. Они действуют в гармонии.

На практике, принимаемая позиция определяется связью с противником. Основные позиции делятся на пять видов, называемых Гохо-но-Камае или Иццу-но-Камае: Дзедан, Чудан, Гедан, Хассо и Ваки-гамае.

Чудан-но-Камае



Чудан-но-Камае является не только основой всех пяти позиций, но также рассматривается как самая эффективная, так как дает огромный выбор для атаки и защиты в соответствии с действиями и движениями противника.

Способ применения

Правая нога немного больше выставлена вперед, чем в обычной позиции стоя. Левый кулак находится на ширине кулака от низа живота.

Правый кулак держит меч немного ниже гарды.

Острие меча (Киссаки) направлено на горло противника.

Взгляд

Устремите взгляд на глаза соперника, но смотрите на все его тело.

Как держать Бокуто

Очень важны то, как вы держите Цука Бокуто и твердость хватки. Левый мизинец должен сгибаться на конце рукояти (Цука-гашира). Правая рука должна держать рукоять на ширине одного кулака впереди левой руки. Середина больших пальцев и указательные пальцы должны быть направлены вверх. Немного напрягите мизинцы и безымянные пальцы, но расслабьте

большие и указательные пальцы. Не направляя внутрь или наружу, держите локти свободно, чтобы они имели соответствующую широту для выполнения необходимого удара или выпада.

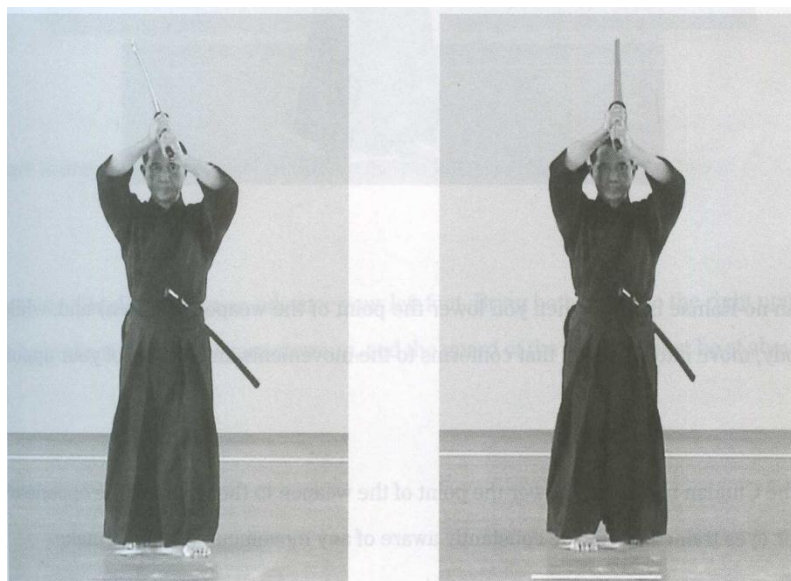
Положение ног

Пальцы обеих ног должны быть направлены вперед. Правая и левая нога должны быть на ширине одной ступни друг от друга. В стандартной позиции пальцы левой ноги должны быть на одной линии с пяткой правой ноги, хотя могут быть небольшие расхождения. Масса тела должна быть направлена вперед в точке между двумя ногами. Пятка правой ноги слегка касается пола, в то время как левая пятка поднята в естественном направлении. Очень важно стоять так, чтобы можно было передвигаться быстро и без усилий по направлению к противнику.

Дзёдан-но-Камае

Несколько видов Дзёдан-Камае, которое зависит от положения рук и ног, имеют свои названия и применения. Например, иногда в позиции используются две руки (Моротэ), иногда только одна рука (Кататэ). В некоторых случаях левая рука впереди, в других - правая. В то время как некоторые Дзёдан-Камае выполняются с правой ногой, выставленной вперед, другие требуют, чтобы левая нога была впереди.

Позиция, когда меч держат над головой – наиболее агрессивная позиция в Кендо. Позиция, где меч держат двумя руками (левая рука держит Цука-гашира и правая рука сразу под Цуба) и левая нога впереди называется Моротэ-Хидари-Дзёдан-но-Камае; позиция, в которой меч держат обеими руками тем же способом и правая нога впереди – Моротэ-Миги-Дзёдан-но-Камае.



Способ применения

Моротэ-Хидари-Дзёдан-но-Камае

Начните в Чудан-но-Камае, выставьте вперед левую ногу. В то же время поднимите правый кулак к точке прямо надо лбом. Прямая линия от вашего левого кулака должна падать прямо на левую ногу.

Моротэ-Миги-Дзёдан-но-Камае

Начните в Чудан-но-Камае. Поднимите правый кулак к точке надо лбом.

Гедан-но-Камае



Гедан-но-Камае используется, когда вы опускаете острие меча (Кенсен). Защищая свое тело, двигайтесь согласно движениям и действиям своего противника.

Способ применения

Начните в Чудан-но-Камае. Опустите острие меча на высоту колен соперника. Устремив свой взгляд на них, будьте все время в курсе того, какие движения он может сделать.

Хассо-но-Камае



Эта позиция является одной из разновидностей Дзёдан-Камае.

Способ применения

Начните в Чудан-но-Камае, выставьте вперед левую ногу. Поднимите руки наверх вправо. Левый кулак должен быть на уровне груди, гарда – возле рта.

Ваки-Гамае



Эта позиция – одна из разновидностей Гедан-но-Камае.

Способ применения

Начните в Чудан-но-Камае. Отведите правую ногу назад, поместите руки в левую сторону.

Правая нога отведена назад в Хидари-Ханми и меч находится под правой подмышечной впадиной, острие меча указывает назад и лезвие направлено диагонально вниз и направо. Уровень кончика меча немного ниже, чем в Гедан-но-Камае. Когда человек принимает эту позицию, он отводит ногу назад и в то же время помещает меч под правую подмышку в большом движении. Особое внимание нужно уделить тому, чтобы противник не мог видеть лезвие меча.

Чудан-Ханми-но-Камае



Чудан-Ханми-но-Камае для Кодачи №2 (Высота Кенсен немного ниже).



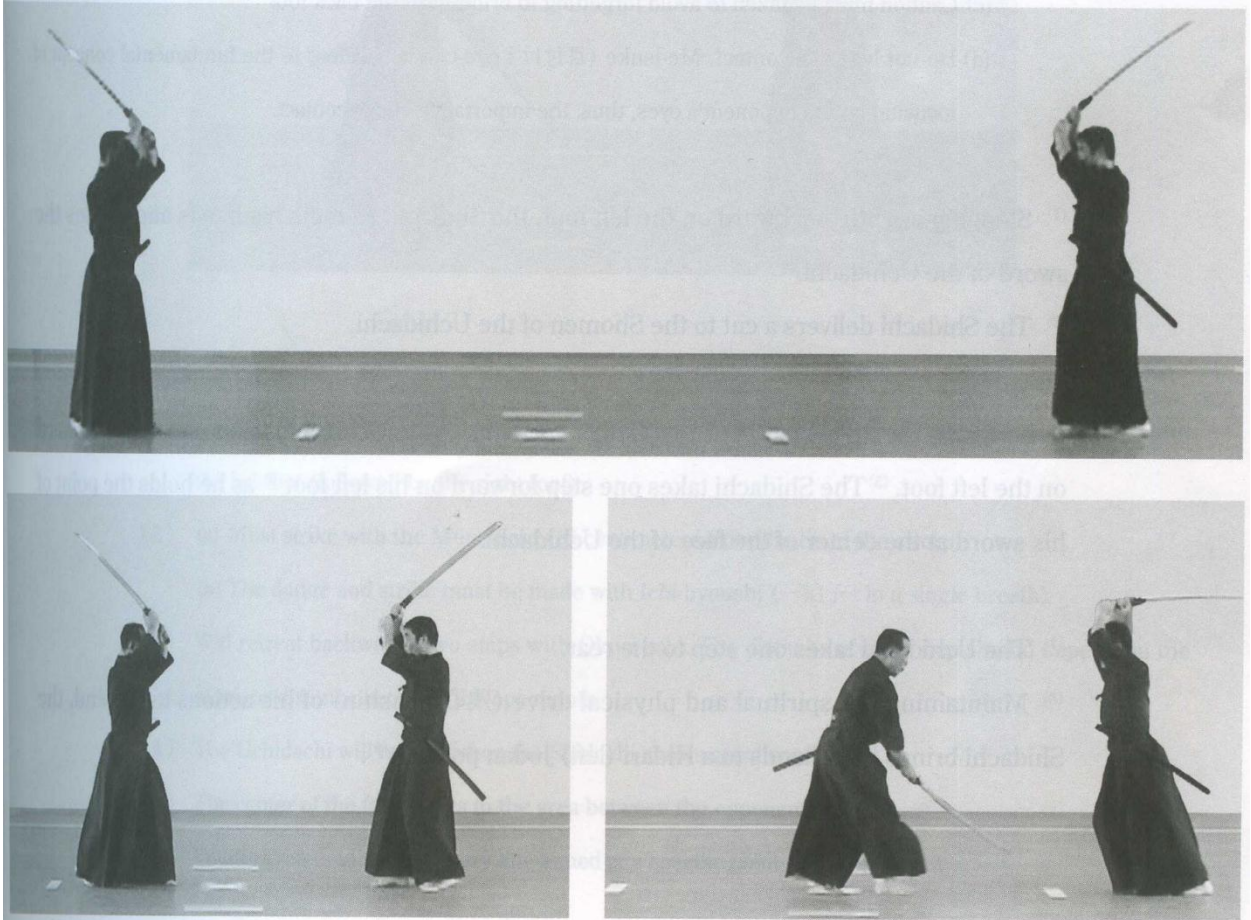
Гедан-Ханми-но-Камае



Тачи-но-Ката

Иппон-мэ

1. ⁽¹⁾ Учидачи (слева): позиция Хидари (слева)-Дзедан двумя руками;
⁽²⁾ Шидачи (справа): позиция Миги (справа)-Дзедан двумя руками.
2. Учидачи начинает с левой ноги, Шидачи – с правой; каждый делает три широких шага.
3. ⁽³⁾ Увидев возможность для атаки, Учидачи выставляет правую ногу и наносит удар ⁽⁴⁾ (Киру) в Шомен Учидачи.



Важные замечания:

- (1) Левая нога впереди в Хидари (левый)-Шизентай (Базовая позиция кендо – устойчивая и естественная или обычная позиция стоя), левая рука должна быть на расстоянии одного кулака от и над лбом слева. Кенсен (острие меча) должен находиться под углом 45 градусов над головой, наклоненной вправо.
- (2) Левая рука должна находиться на расстоянии одного кулака от и над лбом, Кенсен прямо над центром тела.
- (3) Возможность для удара – это возможность, происходящая от изменений духа, тела и техники противника. Учидачи должен научить Шидачи правильной возможности для удара, и поэтому Учидачи должен наносить удар, когда Шидачи морально готов.

(4) Очень важно мысленно рассечь Цуба Шидачи (гарду меча), и Кенсен меча после удара должен быть ниже, чем в позиции Гедан.

(5) (а) Наносить удар означает резать противника.

(б) В то время как тело должно быть естественно наклонено вперед, оно должно наклоняться так, чтобы заставляя шею неестественным образом подниматься.

(в) Нужно соблюдать осторожность, чтобы не забыть выставить вперед заднюю ногу.

(г) Не теряйте визуальный контакт. Ме-цуке (визуальный контакт) – это фундаментальная концепция концентрации на глазах противника, и таким образом, важности визуального контакта.

4. ⁽¹⁾ Делая небольшой шаг назад на левую ногу, Шидачи убирает руки и уклоняется от меча Учидачи.

⁽²⁾ Шидачи наносит удар в Шомен Учидачи.

5. ⁽³⁾ Опуская острие меча в позицию Гедан, ⁽⁴⁾ Учидачи делает один шаг назад левой ногой. ⁽⁵⁾ Шидачи делает один шаг вперед левой ногой ⁽⁶⁾ в то время как держит острие меча в центре лица Учидачи.

6. ⁽⁷⁾ Учидачи делает один шаг назад.

⁽⁸⁾ Продолжая духовное и физическое движение (Заншин) до конца, Шидачи ставит руки в Хидари (левую) Дзедан позицию ⁽⁹⁾.





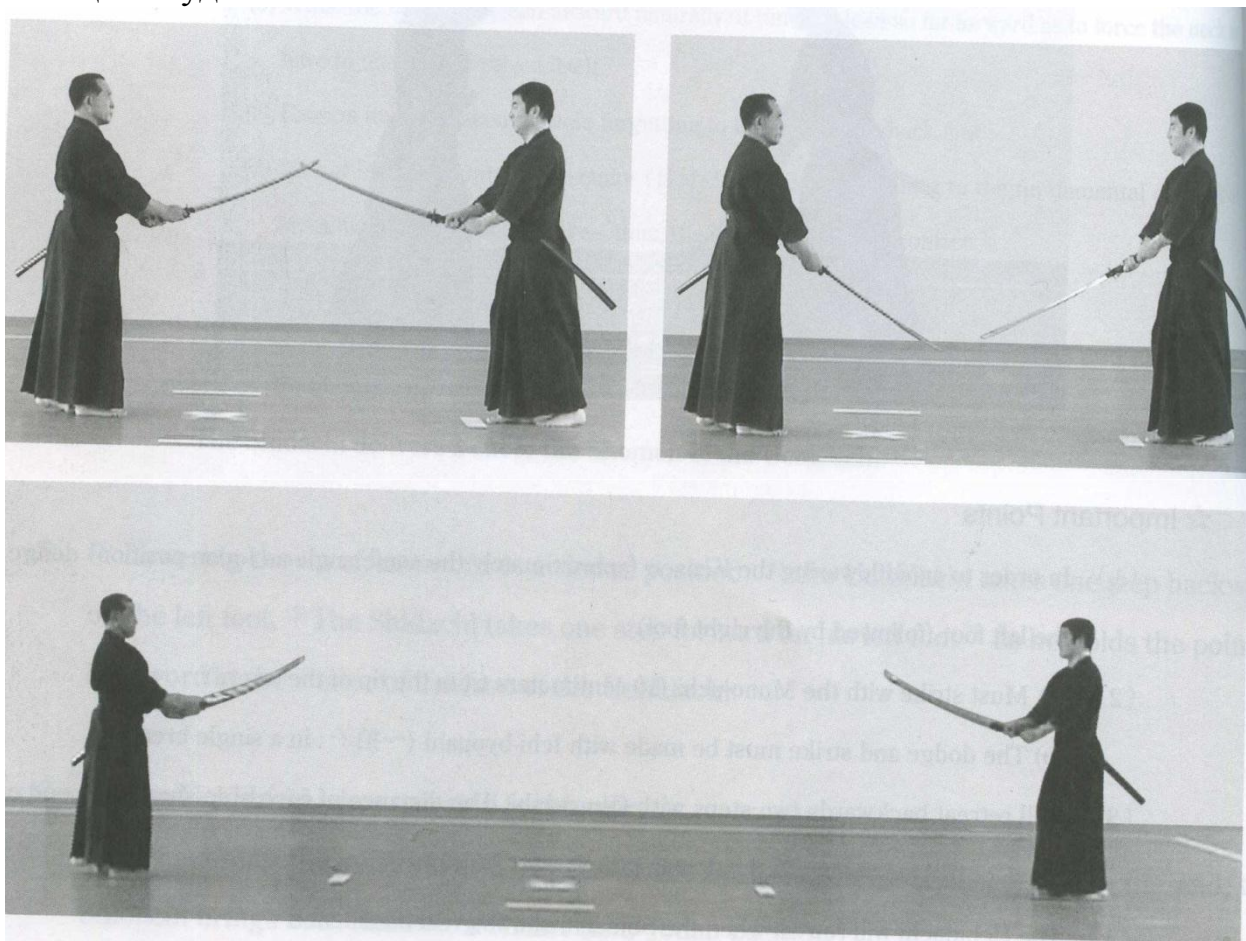
Важные замечания:

- (1) Чтобы не допустить снижение Кенсен приблизительно под тем же углом, что и в позиции Дзедан, уклонитесь с левой ноги (за которой последует правая нога)
- (2) (а) Необходимо нанести удар Моно-учи (10 см от острия меча)
(б) Уклонение и удар должны быть сделаны с помощью Ичи-Бьюши (на одном дыхании)
- (3) Отступить на два шага назад с помощью Окури-Аси. Расстояние каждого шага должно зависеть от Маай, дистанции между соперниками.
- (4) Учидачи отступает, когда Шидачи показывает большую уверенность.
- (5) Центр лица – это область между глаз противника.
- (6) Наведение – это воображаемая линия, указывающая на конкретную точку противника.
- (7) Учидачи отступает, в то время как продолжает позицию Дзен-кей (тело наклонено вперед)
- (8) Необходимо надавить на противника словно ударяя в центр лица и затем принять позицию Хидари (левую)-Дзедан двумя руками.
- (9) Независимо от Камае (включая позицию Дздан и Ваки-гамае), каждый должен уверенно реагировать на атаку противника подходящими Ми-гамае (позиция) и Кокоро-гамае (духовная готовность)

7. Учидачи медленно поднимает свой Кенсен из позиции Гедан в ⁽¹⁾ Чудан и в то же время Шидачи отступает с левой ноги и опуская позицию Хидари (левая)-Дзедан.

8. Каждый прекращает позицию Чудан, опуская острие меча, которое указывает влево по диагонали.

9. Начиная с левой ноги, каждый делает пять шагов назад и принимает позицию Чудан ⁽²⁾.

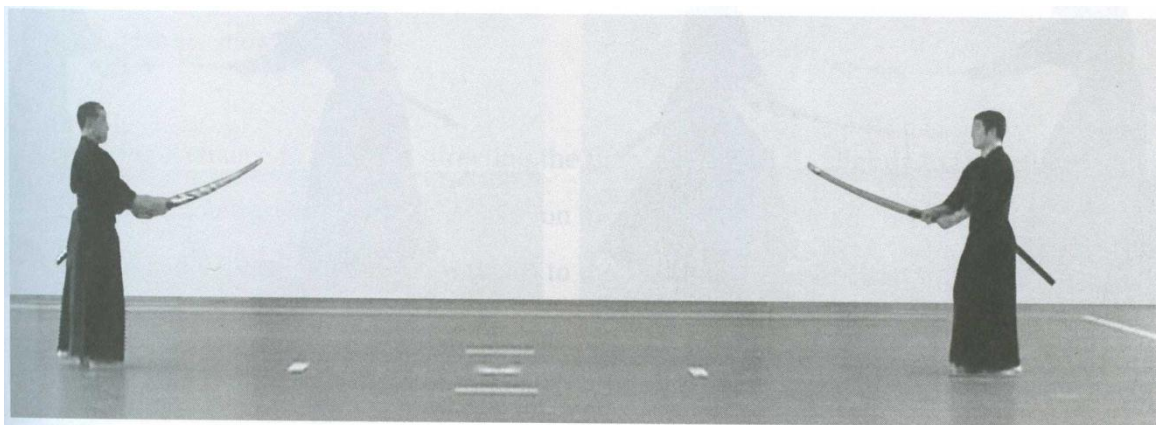


Важные замечания

- (1) Поднимитесь в положение стоя, когда принимаете позицию Чудан.
- (2) О Маай Тачиай.

НИХОН-МЭ

- 1. Учидачи (слева) и Шидачи (справа) принимают позицию Чудан.
- 2. Сохраняя позицию Чудан, каждый делает три шага вперед, начиная с правой ноги.
- 3. Увидев возможность для атаки, Учидачи наносит удар⁽¹⁾ по правому Коте Шидачи.



Важные замечания

(1) (а) Учидачи должен быть осторожен, чтобы не опускать Кенсен во время взмаха мечом над головой.

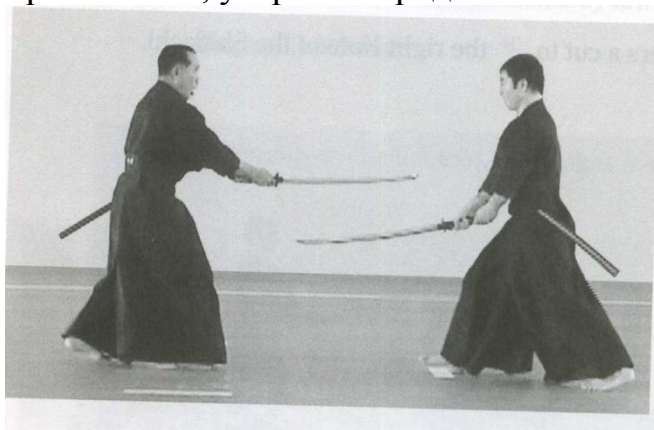
(б) Большим взмахом ударьте в область немного ниже, чем Коте Шидачи.

(в) Чтобы избежать неправильного диагонального взмаха, удар должен быть в Ичи-бъёши или на одном вдохе.

4. Шидачи опускает кончик меча⁽¹⁾ и, начиная с левой ноги, делает шаг назад налево по диагонали. Этот шаг должен быть выполнен круговым движением. Шидачи уклоняется от меча Учидачи.

5. Внезапно взмахивая мечом, Шидачи продвигается вперед⁽²⁾ с правой ноги и наносит удар по правому Коте (запястью)⁽³⁾ Учидачи.

6. Каждый принимает позицию Чудан. Учидачи с левой ноги, Шидачи с правой ноги, уверенно продолжают⁽⁴⁾⁽⁵⁾ Заншин.





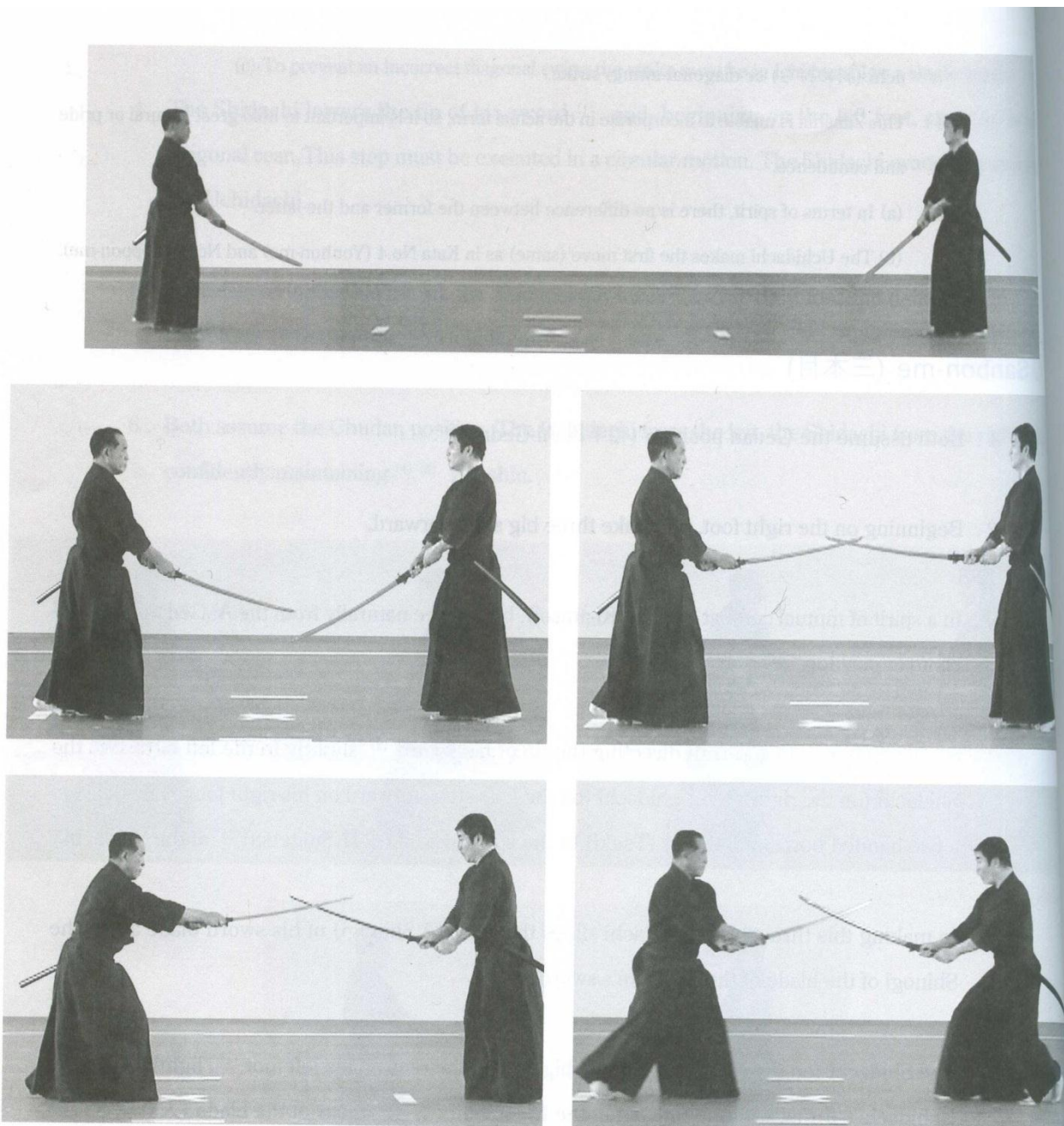
*Меняя позицию, каждый, начиная с левой ноги, делает пять небольших шагов назад и вновь принимает позицию Чудан.

Важные замечания

- (1) Кенсен на той же высоте, что и в позиции Гедан.
- (2) Делая шаг с правой ноги, также приставляйте левую ногу.
- (3) Взмах должен быть выполнен под углом, видимым Учидачи, убедившись в том, что удар не Нанаме-учи или диагональный взмах / удар.
- (4) Важно сохранять Кигурай или гордость и уверенность.
- (5) (а) С точки зрения духа нет различия между первым и вторым.
- (б) Учидачи делает первое движение (то же) как в Ката № 4 (Йонхон-ме) и №6 (Роппон-ме).

Санбон-ме

1. Каждый принимает позицию Гедан (Аи-Гедан) ⁽¹⁾.
2. Начиная с правой ноги, каждый делает три больших шага вперед.
3. В духе взаимной борьбы (Ки-арасои), каждый движется свободно из Аи-Гедан в позицию Аи-Чудан.
4. Увидев возможность для атаки, направляя острие меча ⁽²⁾ немного левее, чем Шидачи (справа), Учидачи (слева) делает шаг вперед с правой ноги в то время как наносит горизонтальный удар двумя руками (Цуки) в солнечное сплетение (Суйгетсу) ⁽³⁾ Шидачи.
5. Совершая этот удар, Учидачи сдвигает сторону (Шиноги) лезвия своего меча вдоль Шиноги лезвия меча Шидачи.
6. Шидачи (справа) делает один большой шаг назад с левой ноги ⁽⁴⁾, осторожно останавливает удар Учидачи с помощью Шиноги стороны лезвия Моноучи (Ире-зукини Наясу) ⁽⁵⁾⁽⁶⁾.
7. Поворачивая лезвие так, чтобы режущая сторона не могла нанести вред, Шидачи отражает удар Учидачи и затем ⁽⁷⁾ ударяет в ответ в область грудной клетки Учидачи.



Важные замечания

- (1) Высота Кенсен в позиции Гедан приблизительно 3-6 см ниже, чем левое колено противника.
- (2) «Немного» в Ката № 3 (Санбон-ме), 4 (Йохон-ме) и 7 (Нанахон-ме) имеют одинаковое значение.
- (3) Суйгетсу или Мицу-очи – это вогнутая область под грудиной.
- (4) Отступление только с помощью рук приведет к неправильному Маай (дистанции), поэтому большое внимание нужно уделить реакции на продвижение Учидачи.
- (5) Ире-дзуки означает отражать меч противника отступлением рук, без сомнений откидывая назад. Правильная инструкция должна научить Ире-зуки с помощью техники Няясу.

(6) А. У Шидачи в Наясу Кенсен Учидачи должен сместить Кенсен Учидачи за центр тела.

Б. В Наясу острие меча Шидачи указывает вниз направо и, откинув назад лезвие меча, должно смотреть строго вниз.

В. *Исполняя Наясу, левый кулак не должен смещаться за центр тела.

Г. До тех пор, пока Учидачи не поразит Цуки и не исполнит Ире-дзуки и откинет назад, связь между Тошин (весь меч) удара Учидачи и Тошин удара Наяши Ире-дзуки не должен быть прерван.

(7) Ступая вперед с правой ноги (за которой последует левая), ударьте в ответ.

8. ⁽¹⁾ В то время как он делает один шаг назад с правой ноги, Учидачи помещает острие меча под и вокруг острия меча Шидачи и поворачивает меч, вытягивая обе руки и стоя в позиции Хидари Шидзентай (когда левая нога выдвинута немного вперед).

Указывая острием меча на горло Шидачи⁽³⁾, он контролирует меч с помощью⁽²⁾ части меча Шиноги Моноучи.

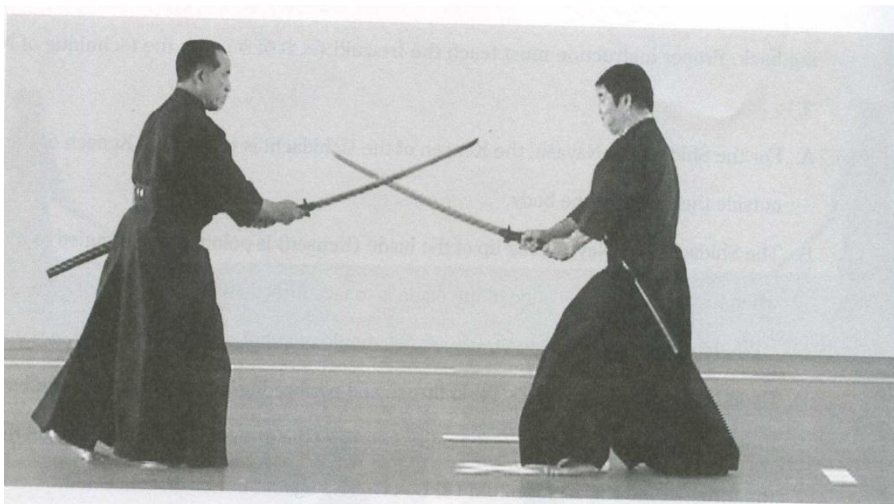
Важные замечания

(1) Будьте осторожны, отступая назад, убедившись, что все сделано верно.

(2) Острие меча направлено вниз под углом направо.

(3) Левый кулак не должен смещаться за центр тела.

9. Шидачи затем делает шаг вперед с левой ноги с чувством удара, двигаясь вперед⁽¹⁾ с Курай-Дзумэ (наступая на противника без Вадза, но с духом), поэтому Учидачи должен, в то время как отступает с левой ноги, пройти под мечом Шидачи и, выполняя Каесу (изменяет направление на противоположную сторону) меча, переходит в позицию Миги (правая) Шизентай и, пытаясь сдержать меч с помощью Моноучи⁽²⁾ ⁽³⁾ Шиноги, преодолевает с помощью духа Шидачи и опускает вниз Кенсэн, отступая назад⁽⁴⁾ начиная с левой ноги.



Важные замечания

- (1) А. Курай-зумэ означает давить на противника с полной уверенностью.
Б. С намерением и чувством удара, сделайте шаг вперед с левой ноги (не ударяйте дважды) и сократите дистанцию с противником.
- (2) А. Острие меча направлено вниз влево.
Б. Кенсэн наносит удар в горло.
- (3) Кенсэн смещается немного за пределы тела Шидачи.
- (4) Отступите 3 шага назад, начиная с левой ноги.

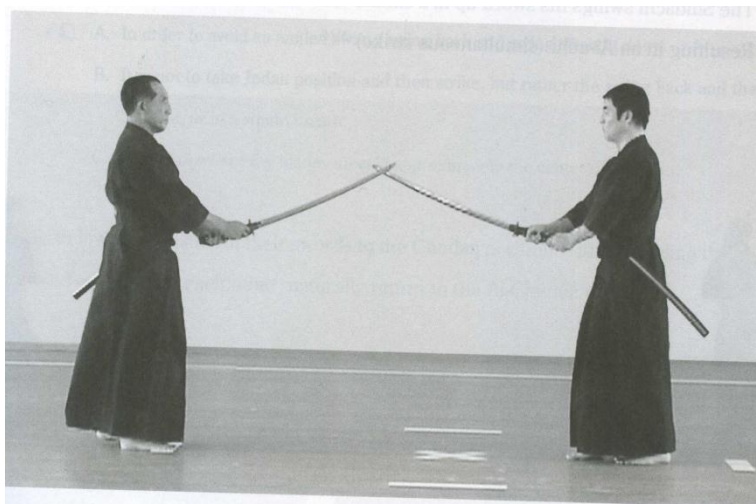
10. Шидачи без сомнений движется вперед с правой ноги⁽¹⁾, делая 2-3 маленьких быстрых шага с Курай-зумэ, поднимая Кенсэн от области груди к центру лица.

Делая это, он должен не расслаблять свое духовное состояние (Дзаншин).



Важные замечания

- (1) Сделайте вперед 3 маленьких быстрых шага с правой ноги.
11. В то время как он делает 3 маленьких шага назад, начиная с левой ноги, Учидачи принимает позицию Гедан.
12. Учидачи и Шидачи принимают интервал Исску-Итто и позицию Чудан.

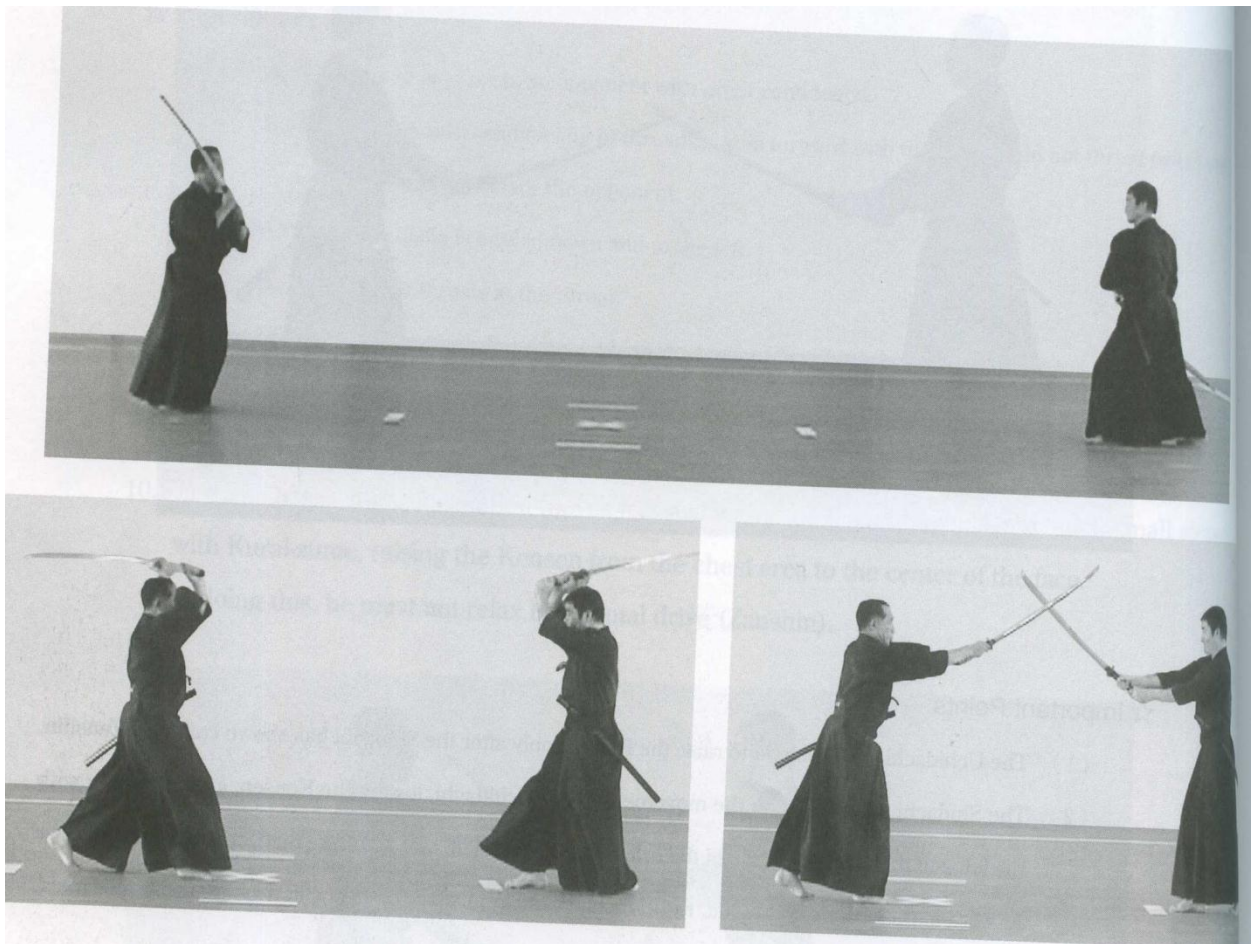


Важные замечания

- (1) Учидачи следует начинать поднимать Кенсэн только после того, как Шидачи показал полный Заншин.
- (2) Шидачи, зависимый от движений Учидачи, опускает кенсэн и, начиная с левой и затем правой ноги, отступает в порядке левая-правая-левая и поэтому Учидачи следует двигаться вперед в порядке правая-левая-правая, возвращаясь в позицию, где встречаются мечи, опуская кенсэн и возвращаясь в исходную позицию.

Ёнхон-мэ

1. Учидачи (слева) принимает позицию Хассо-но-Камае. Шидачи (справа) принимает позицию Ваки-гамае. Каждый делает 3 маленьких шага вперед, начиная с левой ноги⁽¹⁾.
2. Увидев шанс для атаки, Учидачи замахивается мечом вверх в позицию Дзедан затем, чтобы нанести удар в Шомэн Шидачи⁽²⁾. Шидачи поднимает меч вверх тем же образом в позицию Дзедан. Это приводит к Ай-учи (одновременный удар)^{(3) (4)}.



Важные замечания

- (1) Расстояние равно трем небольшим шагам вперед. Это необходимо для того, чтобы убедиться, что оба партнера могут сместиться из Хассо и Ваки позиции в позицию Хидари-дзедан двумя руками, и, делая шаг с правой ноги с большим взмахом из То-ма, или дальней дистанции, завершить Ай-учи.
- (2) Взмах во время принятия позиции Хидари-дзедан двумя руками должен быть достаточно большим, чтобы можно было увидеть противника через руки.
- (3) А. Во время удара по Мэн противника обе руки должны быть полностью вытянуты.

Б. Ёнхон-мэ (Ката №4) состоит в основном из больших взмахов, поэтому нужно уделять внимание полностью вытянутым рукам.

- (4) А. С Целью чтобы избежать взмаха под углом, сделайте взмах назад и прямо вниз.

Б. Это означает не принять позицию Дзедан и затем ударить, а взмах назад и удар Ичи-бёуши, или в одно дыхание.

В. Место, где встречаются мечи – приблизительно центр Мэна.

3. Оба соперника опускают мечи в позицию Чудан с чувством, что Шиноги Тошин зарезать друг друга, естественно возвращаются в позицию Ай-Чудан⁽¹⁾.

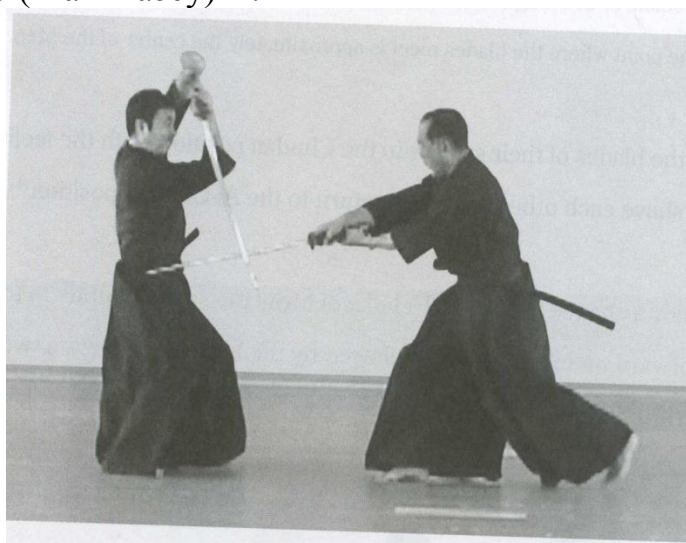
4. Когда он видит возможность для атаки, Учидачи поворачивает меч немного влево от Шидачи. Делая шаг вперед с правой ноги (за которой следует левая), он наносит удар двумя руками в область правого легкого Шидачи⁽²⁾.



Важные замечания

(1) Исполняя Ай-учи, в случае если Маай (дистанция) слишком близкий, Учидачи следует отступить на подходящий Маай.
(2) Когда Шидачи сделает Маки-Каэсу (уклонение от Цуки противника путем одновременного поднятия левого кулака над головой и направления острия меча назад) в момент удара Цуки Учидачи, верхняя часть тела Учидачи должны наклониться немного вперед. Высота Кенсэн в это время должна быть немного ниже, чем в Суйхэй, или горизонтально с острием меча смотрящим вправо.

5. Выдвигая свою левую ногу по диагонали налево, за которой следует правая нога, Шидачи поднимает свой кулак, блокирует и отражает меч партнера направо (Макикаэсу)⁽¹⁾.



(вид с противоположной стороны)

6. Притягивая свою правую ногу в позицию за левой ногой, Шидачи взмахивает мечом, чтобы нанести удар в Шомен Учидачи⁽²⁾.



Важные замечания

(1) Поднимая левый кулак над лицом с острием меча сзади, исполняет Маки-Каэси Вадза.

(2) А. Чтобы избежать диагонального удара под углом, замахнитесь назад большим прямым движением и затем ударьте.

Б. Это означает не поднять над лицом и затем остановиться перед ударом, а выполнить Маки-Каэси и ударить в Ичи-бьёши в одно дыхание/движение.

7. Учидачи начинает с левой ноги и Шидачи с правой, когда оба продвигаются вперед или отступают и принимают позицию Чудан.

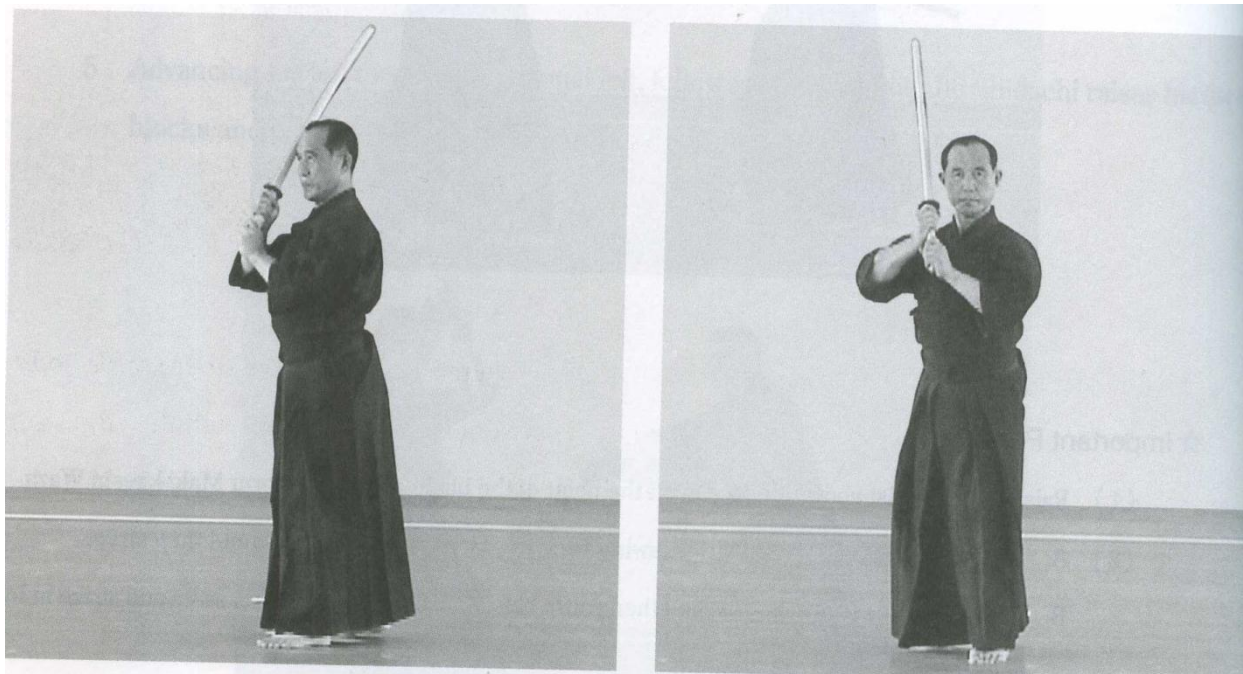
8. После того как нарушат позицию, оба начинают с левой ноги, делают 5 шагов назад и еще раз принимают позицию Чудан⁽¹⁾.

Важные замечания

(1) Как Нихон-мэ (Ката №2) Заншин не может быть включен в реальное выступление, поэтому должен содержать большую уверенность.

Объяснение Камае

Хассо-но-Камае

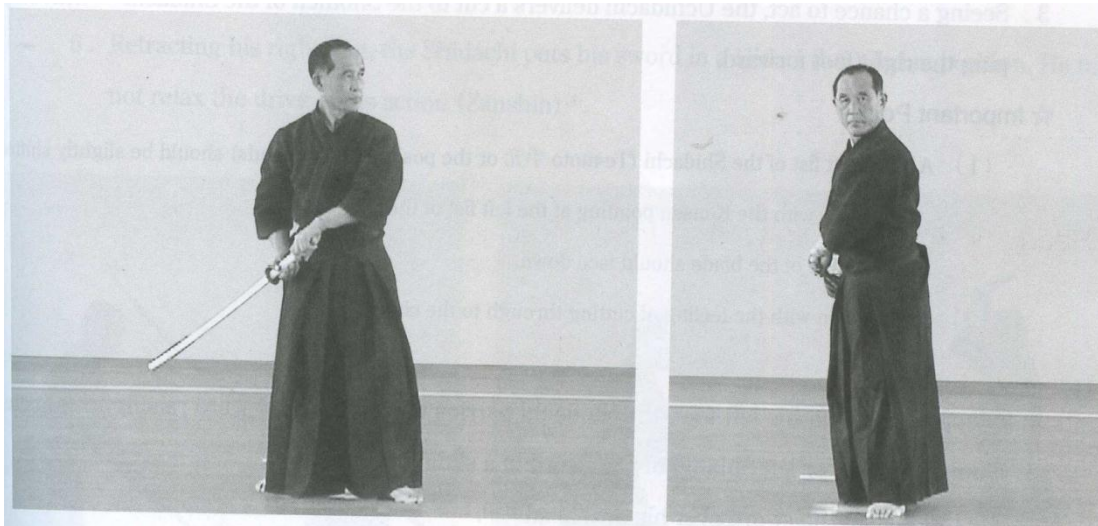


Из позиции левый (Хидари)-Дзедан двумя руками опустите правый кулак в область правого плеча⁽¹⁾, положение⁽²⁾ меча должно быть таким, чтобы Цуба находилась на уровне рта на расстоянии одного кулака. Принимая позицию (Камае), сделайте шаг вперед с левой ноги⁽³⁾, меч должен переместиться из позиции Чудан, поднимая Камае большим движением с чувством подъема⁽⁴⁾, к позиции левый (Хидари)-Йодан двумя руками. Лезвие должно быть направлено на противника.

Важные замечания

- (1) В это время левый кулак должен находиться в центре линии тела.
- (2) Угол Тошин должен составлять приблизительно 45 градусов.
- (3) Правая нога должна быть направлена наружу.
- (4) Не будет ошибкой, принимая позицию Дзедан, затем сместиться в позицию Хассо-но-Камае.

Ваки-гамае



Правая нога позади, тело в позиции «Хидари (слева)- Ханми» или в позиции, где человек находится сбоку от соперника, опустите меч до уровня правой подмышечной впадины, с лезвием меча, направленным вниз под углом направо. Кенсен должен быть в положении немного ниже, чем в позиции Гедан. Принимая Камае, отведите назад правую ногу, переместите меч из позиции Чудан в сторону правой подмышечной впадины большим движением. Важно, что Тошин или весь меч, должен быть в позиции, скрытой от противника.

Важные замечания

- (1) Ноги должны быть направлены в стороны.
- (2) В это время левый кулак должен быть на расстоянии приблизительно одного кулака по диагонали направо от центра живота.
- (3) Замах должен быть достаточно большим, чтобы правый кулак доходил до уровня рта.

Гохон-ме

1. Учидачи (слева) держит меч в позиции левый (Хидари) Дзёдан двумя руками. Шидачи (справа) принимает позицию Чудан⁽¹⁾.
2. Каждый делает 3 больших шага вперед; Учидачи начинает с левой, а Шидачи с правой ноги.
3. Увидев возможность для атаки, Учидачи наносит удар в Шомэн Шидачи⁽²⁾, шагая с правой ноги.

Важные замечания

(1) А. Левый кулак Шидачи (Тэ-мото или положение рук) должен быть немного смещен вперед, кенсэн указывает на левый кулак Учидачи.

Б. Лезвие меча должно смотреть вниз.

(2) Ударьте вниз с чувством, что разрезаете до подбородка.

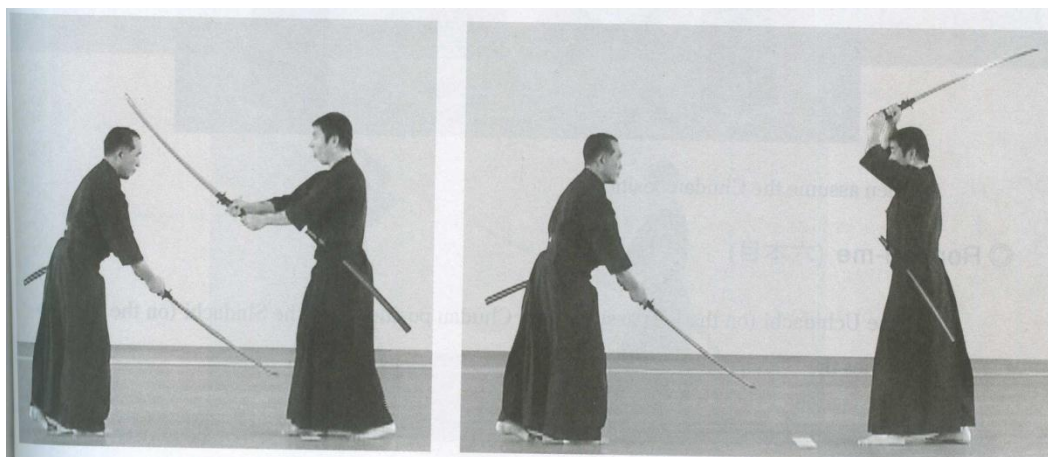
4. Делая шаг назад с левой ноги, Шидачи отражает вверх, словно он поднимал Омотэ-Шиноги, или левый Шиноги меча в скользящем направлении.

Затем он поднимает меч над своей головой^{(1) (2)}.



5. Шидачи делает шаг вперед с правой ноги и наносит удар в Шомэн Учидачи⁽³⁾.

6. Отводя назад правую ногу, Шидачи поднимает меч в положение Хидари (левый) Дзёдан. Он не должен ослаблять напор своих действий (Дзаншин)⁽⁴⁾.



Важные замечания

(1) Правая нога должна следовать.

(2) А. Сури-аге должен быть достаточно большим, чтобы быть способным видеть все тело противника сквозь руки. В добавок нужно быть осторожным, чтобы не спутать эту технику с Хараи-мэн.

Б. Сури-аге должен быть одернут над лицом. В добавок, Кенсэн в это время не должен указывать вниз.

В. В течение Сури-аге меч Учидачи становится «убитым мечом» (из-за чувства и продолжительности атаки), и должен быть отброшен на высоту Камаэ.

(3) Левая нога следует.

(4) С Кенсэном, указывающим в центр лица противника, отступите назад с правой ноги.

7. Шидачи отступает назад с левой ноги, Учидачи делает шаг вперед.

Каждый принимает позицию Ай-Чудан. Оба возвращаются в их исходную позицию следующим образом:

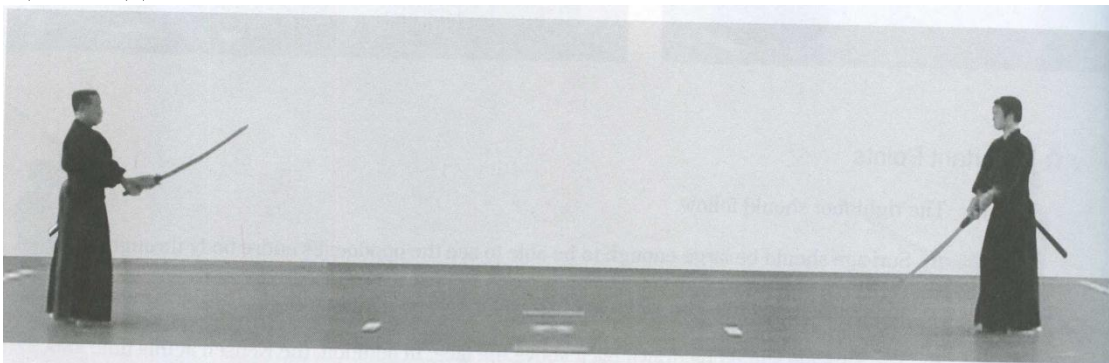
Учидачи, начиная с левой ноги, делает 3 маленьких шага назад; Шидачи делает 3 маленьких шага вперед с правой ноги.

Оба меняют свою позицию и, начиная с левой ноги, делают 5 маленьких шагов назад. Затем они принимают позицию Чудан.



Роппон-мэ

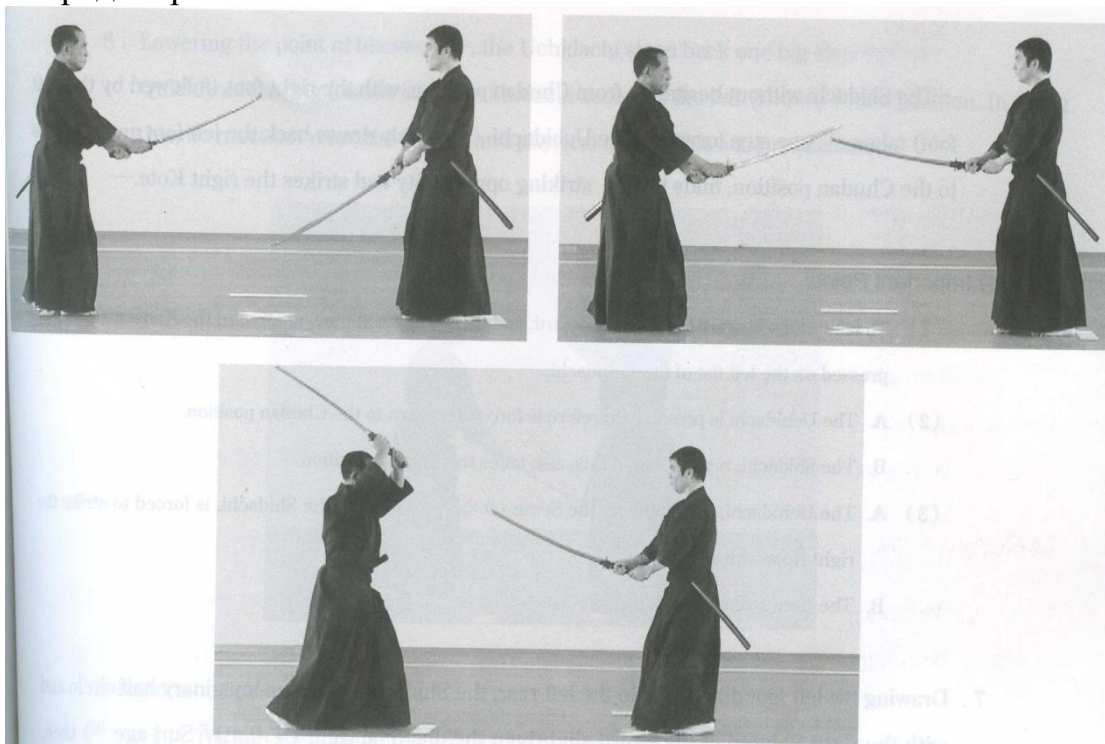
1. Учидачи (слева) принимает позицию Чудан, Шидачи (справа) принимает позицию Гедан⁽¹⁾.



2. Начиная с правой ноги, каждый делает 3 больших шага вперед.

3. Увидев возможность для атаки, Шидачи (справа) поднимает острие меча из позиции Гедан в позицию Чудан.

4. Пытаясь контролировать меч Шидачи сверху, но безуспешно, Учидачи делает шаг назад с правой ноги и поднимает меч в позицию левый (Хидари) Дзедан. Шидачи продолжая держать меч в позиции Чудан, делает большой шаг вперед с правой ноги^{(2) (3)}.



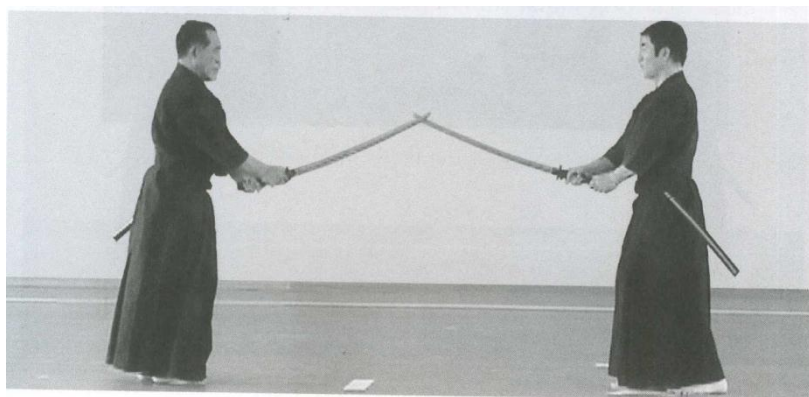
Важные замечания

- (1) Даже когда Шидачи движется в позицию Гедан, Кенсэн не должен быть опущен.
- (2) Лезвие меча не должно быть наклонено вправо.

(3) Сильный дух Шидачи и неспособность его преодолеть вынуждает Учидачи принять позицию Дзедан.

5. Делая шаг назад с левой ноги, Учидачи опускает свой меч еще ниже. Оба в позиции Ай-Чудан.

6. Увидев возможность, Учидачи наносит удар в правое Котэ (запястье) Шидачи.



-Шидачи без колебаний из позиции Чудан с правой ноги (за которой следует левая) делает⁽¹⁾ один шаг вперед. Учидачи⁽²⁾ быстро отступает назад с левой ноги и возвращается в позицию Чудан, ищет возможность для атаки⁽³⁾ и ударяет по правому Котэ.-

Важные замечания

(1) Делать шаг вперед означает давить вперед, и поэтому, когда движетесь вперед, Кенсэн должен давить на левое запястье Учидачи.

(2) А. Учидачи находится под давлением, поэтому вынужден вернуться в позицию Чудан.

Б. Шидачи, отвечая на это, также принимает позицию Чудан.

(3) А. Учидачи, преодолевая Сэмэ (давление) Шидачи, вынужден нанести удар по правому Котэ небольшим взмахом.

Б. Удар Котэ это небольшой взмах.

7. Отводя левую ногу назад влево по диагонали, Шидачи делает воображаемый полукруг и затем с правой Шиноги меча немного вправо по диагонали (Сури-аге⁽¹⁾), шагая вперед с правой ноги, наносит удар по правому Котэ (запястью)⁽²⁾ Учидачи.



8. Опуская острие меча⁽³⁾, Учидачи делает один большой шаг назад⁽⁴⁾. Быстро продвигаясь с левой ноги, Шидачи принимает позицию левый (Хидари) Дзедан. Выполняя это, он не должен расслаблять духовную и физическую активность своих действий (Заншин).



Важные замечания

- (1) Сури-аге Котэ не следует путать с техникой Хараи-Котэ.
- (2) С умелым использованием рук (Тэно-учи), ударьте небольшим взмахом.
- (3) Лезвие меча в это время повернуто под углом вправо. Кенсэн должен быть опущен вниз на высоту немного ниже, чем в позиции Гедан.
- (4) Отступите, не сталкиваясь лицом к лицу друг с другом.

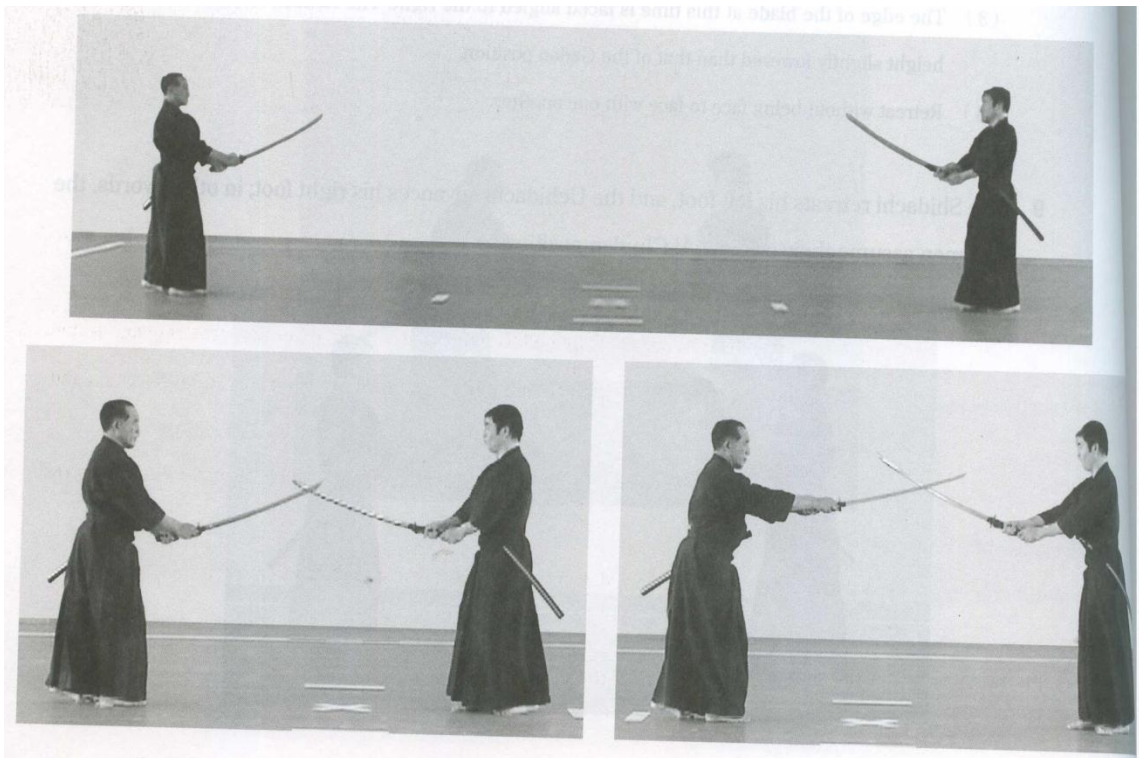
9. Шидачи отступает с левой ноги, Учидачи выдвигает правую ногу; другими словами два человека принимают исходную позицию Ай-Чудан.



Оба меняют позицию, делая пять маленьких шагов назад, начиная с левой ноги, и принимают позицию Чудан.

Нанахон-мэ

1. Учидачи (слева) и Шидачи (справа) принимают позицию Чудан.
2. Каждый делает три шага вперед, начиная с правой ноги.
3. Увидев возможность для атаки, Учидачи направляет меч в левую сторону Шидачи и, используя обе руки и скользя Шиноги своего меча вдоль меча противника, наносит удар в грудь Шидачи⁽¹⁾.
Вытягивая обе руки и шагая назад с левой ноги, Шидачи направляет свой меч диагонально влево и отражает меч Учидачи с помощью Шиноги меча. Лезвие меча направлено вниз под углом влево, Моноучи Шиноги встречает меч⁽³⁾ Учидачи.
В результате каждый из них немного поднимает острие своего меча.



Важные замечания

- (1) Учидачи должен правильно ударить с силой духа.
- (2) Вытянуть руки с чувством удара. В это время уверенность должна составлять пятьдесят процентов.
- (3) Концы мечей должны быть немного выше, положение Моно-учи, где встречаются два меча, должно быть на высоте плеч.
4. Каждый из них принимает позицию Чудан (Ай-Чудан)⁽¹⁾.
5. Делая шаг вперед с левой ноги, Учидачи делает широкий удар по Шомэну Шидачи^{(2) (3)}.



Важные замечания

- (1) Принимая позицию Ай-Чудан, важно, чтобы дух каждого из них был равен.
- (2) *Сделайте взмах назад, шагая вперед с левой ноги, ударьте, когда ступите на правую ногу.

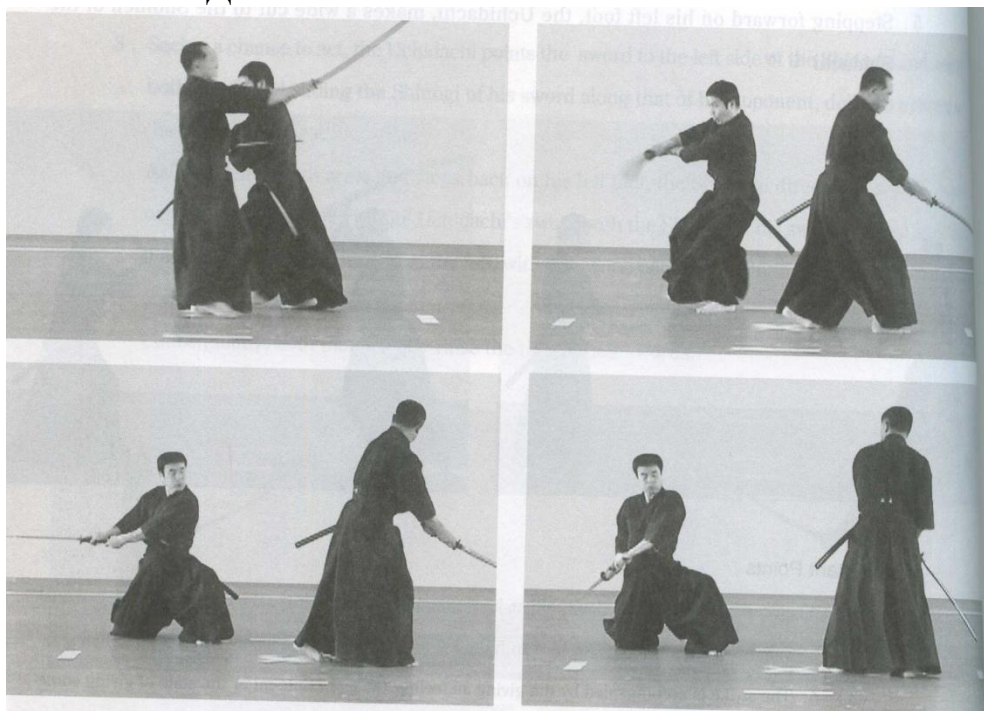
(3) А. Удар сопровождается отдачей всего чувства (Сутэ-ми или состояние, когда кто-то отдает всё, даже расстаётся с чьей-то жизнью), поэтому тело должно быть немного наклонено вперед.

Б. В это время зрительный контакт Учидачи будет прерван, но после удара он должен быстро повернуться лицом к Шидачи.

В. Чтобы избежать шага вперед под углом, шагайте точно вперед и бейте.

6. После того, как выставил свою правую ногу вправо⁽¹⁾, Шидачи делает шаг вперед с левой ноги⁽²⁾ и наносит удар по правой стороне торса Учидачи (До)⁽³⁾.

7. После удара Шидачи ставит свою левую ногу вперед по диагонали и опускает свое правое колено, чтобы принять позицию Сонкё. Левое колено поднято, правое колено стоит на полу так, чтобы пальцы ног Шидачи касались пола. Он вытягивает обе руки таким образом, чтобы руки и меч образовывали горизонтальную линию по диагонали направо. Меч указывает направо⁽⁴⁾. Учидачи остается в той же позиции и внимательно наблюдает за Шидачи. Шидачи, перевернув свой меч, принимает позицию Ваки-гамае, но он все еще начеку. Затем меч должен быть обращен в позицию Ваки-гамае, продолжая сильный Дзаншин.



Важные замечания

(1) В это время, верх тела не должен двигаться.

(2) Сделайте шаг вперед по диагонали направо.

(3) В это время, тело Шидачи будет изменено, но контакт глаз с противником не должен быть потерян.

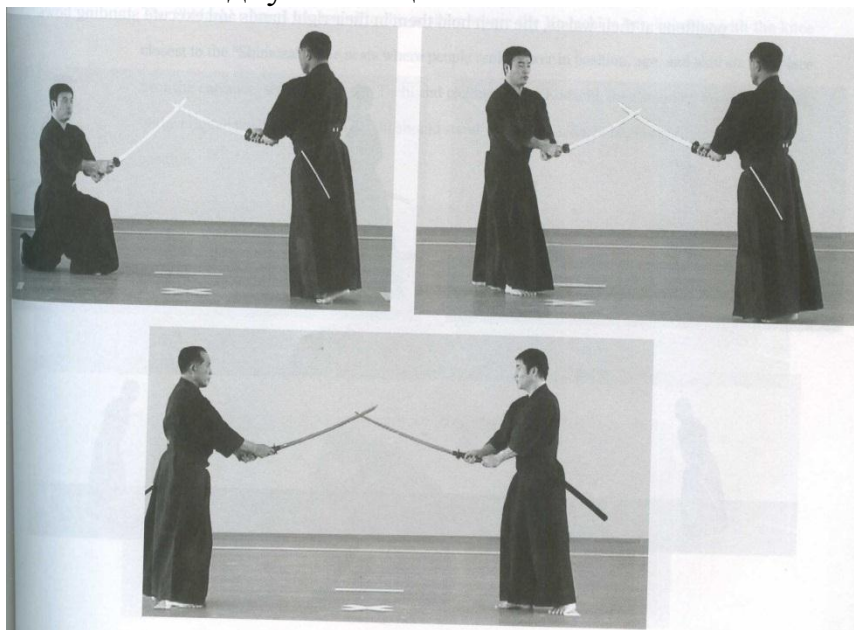
(4) После прохода и удара в область торса (До), соединитесь с противником, поддерживая сильный Дзаншин.

8. Учидачи (справа) вращается на правой ноге и поворачивается к лицу Шидачи (слева).

9. Учидачи должен поднять назад верхнюю часть тела, взмахнуть назад мечом большим взмахом⁽¹⁾ и сделать шаг назад с левой ноги, смотря на Шидачи, и начать поднимать острие меча в позицию Чудан, одновременно Шидачи должен также, оставаясь в той же позиции, произвести большой взмах мечом⁽²⁾ и, используя правую ногу как точку вращения, изменить направление левой ноги, посмотреть на Шидачи и поднять острие меча в позицию Чудан.

10. Учидачи делает шаг назад с левой ноги. Шидачи поднимает свое правое колено с пола и принимает позицию Чудан с сильным духом⁽³⁾. Затем Учидачи сделает шаг назад с левой ноги, в результате чего оба придут в позицию Ай-чудан, из которой каждый из них будет сконцентрирован на том, чтобы не разорвать соединение своих мечей.

11. Оставаясь в позиции Ай-чудан, каждый, начиная с левой ноги, возвращается в свою исходную позицию⁽⁴⁾.



Важные замечания

(1) Необходимо поднять тело, в то время как делаешь взмах назад, а не принять позицию Ваки-гамае, а затем сделать взмах назад.

(2) Из позиции Ваки-гамае сделайте взмах назад большим движением, и, используя правое колено как точку вращения, сдвиньте правую ногу вправо и повернитесь лицом к лицу к Учидачи.

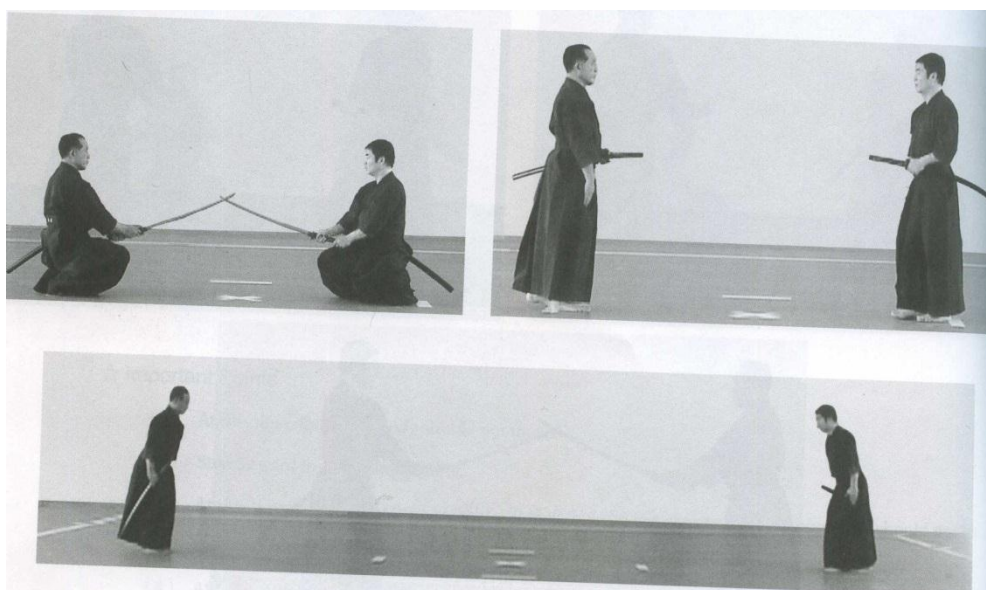
(3) После того как Учидачи и Шидачи убедятся в том, что не разорвали соединение своих мечей, Учидачи привлекает Шидачи, отступает с левой ноги, и Шидачи, отвечая на это, должен подняться с сильным духом.

(4) Вернитесь в исходную позицию Аюми-Аси.

12. В случае Нанахон-мэ (Ката №7) Тачи-но-Ката мгновенно завершается, следовательно, каждый принимает позицию Сонкё.

13. Они возвращают свои мечи в Сая или ножны.

14. Начиная с левой ноги, они делают пять шагов назад. Перемещая свои мечи с позиции на талии, они держат их в правых руках и выполняют поклон стоя⁽¹⁾.



Важные замечания

(1) В случае если затем следует Кодачи-но-Ката, Учидачи в то время как Шидачи отступает, чтобы извлечь Кодачи, ожидает в позиции Сонкё. В это время Тачи держат в правой руке, за Цука-гашира или самый конец рукояти меча внутри на правом бедре.

Правильный способ перехода из Тачи-но-Ката в Кодачи-но-Ката.



Важные Замечания

Шидачи возвращается назад в место, где Кодачи слева, встает на одно колено ближайшее к «Шимодза» или местам, где сидят люди рангом ниже по положению, возрасту или навыкам, или месту возле входа, кладя Тачи и взяв Кодачи, затем встает и возвращается в исходную позицию. Учидачи должен стоять, когда Шидачи начинает возвращаться в исходную позицию.



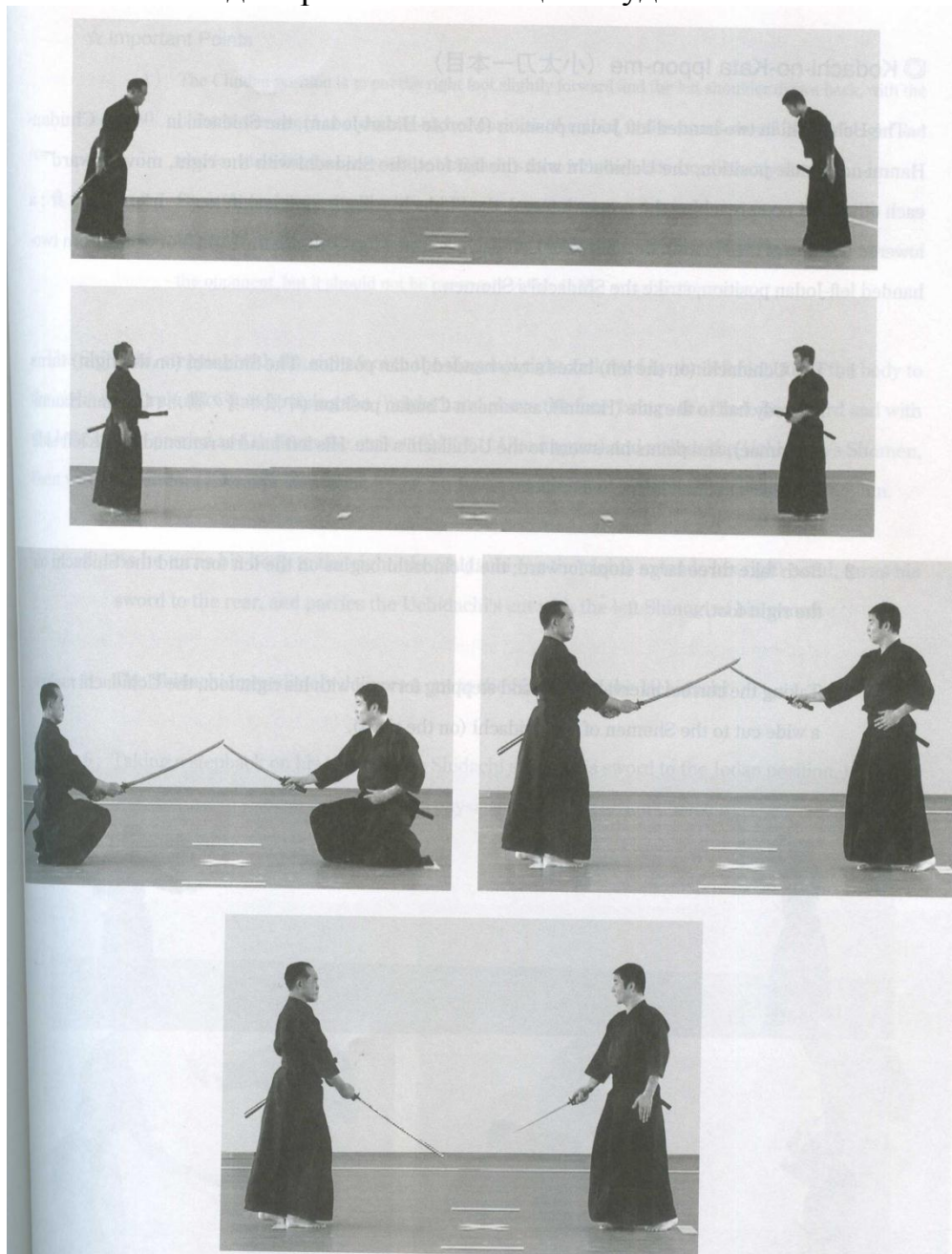
Кодачи-но-Ката

1. Шидачи (справа) сейчас использует Кодачи (короткий меч), который он держит в правой руке, когда смотрит на Учидачи (слева).
2. Каждый из них делает поклон стоя.
3. Оба устанавливают свои мечи под поясом на талии.
4. Начиная с правой ноги каждый делает три шага вперед и вынимает меч. Шидачи, держа Кодачи в правой руке и положив левую руку на вершину ножен слева, принимает позицию Сонкё.

-Когда используются деревянные мечи, большой палец левой руки отведен назад, а остальные пальцы помещены вперед на талии.-

5. Каждый встает, принимая позицию Чудан.

6. Опуская свои мечи до тех пор, пока они не будут указывать по диагонали влево, они меняют позицию. Шидачи опускает свою левую руку с левой стороны своей талии. Затем, начиная с левой ноги, каждый делает пять маленьких шагов назад и принимает позицию Чудан.



Кодачи-но-Ката Иппон-мэ

Учидачи в позиции левый Дзедан двумя руками (Моротэ-Хидари-Дзедан), Шидачи в позиции⁽¹⁾ Чудан-Ханми-но-Камае, Учидачи с левой ноги, Шидачи с правой ноги движутся вперед друг к другу⁽²⁾ до тех пор, пока не достигнут верного интервала, Шидачи попытается сместиться⁽³⁾ Ири-ми (нижняя позиция Ханми), затем Учидачи сделает шаг вперед с правой ноги, в то время как из позиции левый Дзедан двумя руками, ударит по Шомэн Шидачи.

1. Учидачи (слева) принимает позицию Дзедан двумя руками. Шидачи (справа) поворачивает свое тело наполовину в сторону (Ханми), принимает позицию Чудан (Чудан-Ханми-но-Камае), и направляет свой меч в лицо Учидачи. Его левая рука возвращается на левую сторону талии на этой стадии.

2. Каждый делает три больших шага вперед; Учидачи начинает с левой ноги, Шидачи с правой.

3. Приняв правильную дистанцию (Маай) и сделав шаг вперед с правой ноги, Учидачи наносит широкий удар по Шомэн Шидачи (справа).



Важные замечания

(1) Позиция Чудан означает поместить правую ногу немного вперед и левое плечо отвести назад, острие меча в позиции немного выше (острие меча должно быть на высоте и в позиции, нацеленной на центр лица Учидачи с лезвием, смотрящим точно вниз).

(2) Сделайте три шага вперед.

(3) Ири-ни с подготовленным и сильным духом означает быть готовым к Тоби-коми оппонента, но это не должно быть намеренно видимым в настоящем представлении.

Шидачи делает шаг с правой ноги по диагонали направо, затем левой ногой, поворачивает тело вправо (или Хираку) и, подняв правую руку⁽¹⁾ над лицом, отводит меч назад и с левой Шиноги отражает и отклоняет удар (Уке-нагасу) и бьет в Шомэн Учидачи, затем с левой ноги делает один шаг назад⁽²⁾ в позицию Дзедан и продолжает сильный⁽³⁾ Дзаншин.

4. Повернув тело направо, Шидачи (справа) вытягивает свою правую руку, отводит меч назад и отклоняет атаку Учидачи с помощью левой Шиноги меча.

5. Шидачи немедленно наносит удар по Шомэн Учидачи.

6. Делая шаг назад с левой ноги, Шидачи смещает свой меч в позицию Дзедан. Он должен быть осторожным, чтобы не ослабить духовную и физическую активность своих действий (Дзаншин). Учидачи смотрит на Шидачи.



Важные замечания

(1) Пятью пальцами, крепко держащими рукоять меча, сложно Нагасу или отражать удары левой Шиноги, следовательно, важно ослабить хват (только большой палец и указательный палец держат рукоять меча, остальные пальцы расслаблены).

(2) А. Принимая позицию Дзедан, нет необходимости направлять острие меча в центр лица.

Б. Рука должна быть над и впереди лба с острием меча направленным вверх под углом 45 градусов.

(3) После точного удара в Шомэн, покажите Дзаншин.

Затем, ⁽¹⁾ быстро вернитесь в позицию Ай-Чудан перед Учидачи, оба с левой ноги возвращаются в ту позицию, где их мечи встречаются, ⁽²⁾ опуская острие меча (Кенсэн) и возвращаются в исходную позицию.

7. Оба принимают позицию Чудан и возвращаются на исходные места.

8. Опуская свои мечи и направляя их диагонально влево, оба меняют свою позицию.



Начиная с левой ноги, оба делают пять больших шагов назад и принимают позицию Чудан.

Важные замечания

(1) Только в Кодачи-но-Ката Иппон-мэ (№1) вернитесь в позицию Ай-Чудан в той позиции.

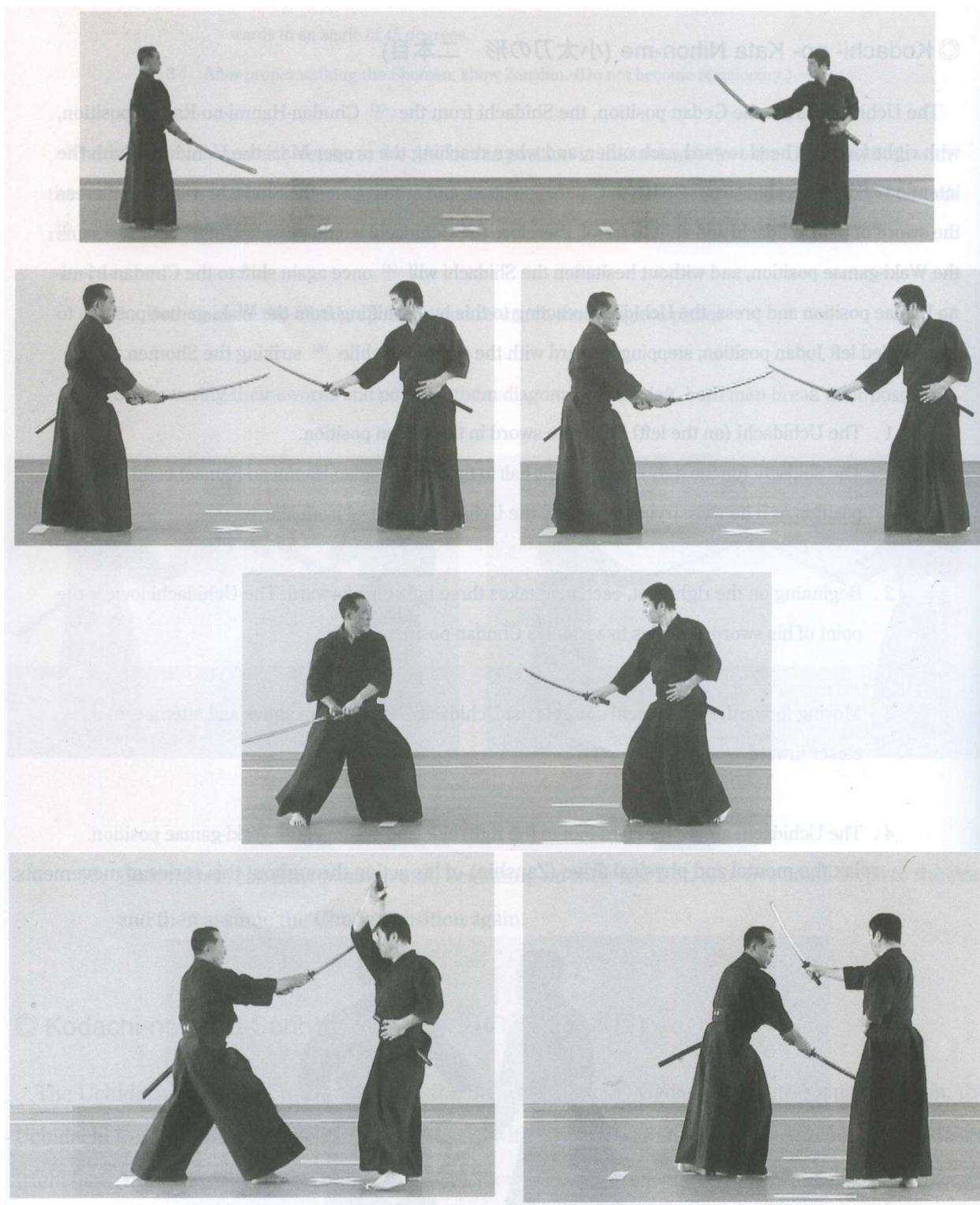
(2) Опускание Кодачи означает опустить левую руку с талии слева и опустить острие меча на позицию немного снаружи тела, лезвие меча направлено по диагонали влево.

Кодачи-но-Ката Нихон-мэ

Учидачи из позиции Гедан, Шидачи из позиции ⁽¹⁾Чудан-Ханми-но-Камае, с правой ноги движутся друг к другу и, когда достигают нужного Маай, Учидачи, с намерением защиты, меняет позицию Гедан на Чудан и в это время Шидачи будет пытаться ⁽²⁾давить на меч Учидачи и сменит на Ири-ми, затем Учидачи отступит с правой ноги ⁽³⁾ в позицию Ваки-Гамае и без колебаний Шидачи ⁽⁴⁾ снова изменит позицию на Чудан-Ири-ми-но-Камае и

будет давить, Учидачи реагирует на это сменой⁽⁵⁾ позиции из Ваки-гамае в левый Дзедан двумя руками, делая шаг вперед с правой ноги во время⁽⁶⁾ удара Шомэн.

1. Учидачи (слева) держит меч в позиции Гедан. Шидачи (справа) стоит наполовину повернутым в сторону (Чудан-Ханми-но-Камае) в позиции Чудан как будто пытаясь контролировать меч Учидачи сверху.
2. Начиная с правой ноги, каждый делает три больших шага вперед. Учидачи опускает острие меча и пытается принять позицию Чудан.
3. Двигаясь вперед Шидачи контролирует меч Учидачи сверху и пытается сдвинуться ближе вглубь.
4. Учидачи движется с правой ноги вправо и принимает позицию Ваки-гамае.
5. Учидачи атакует острием меча (Кенсэн) делая один шаг вперед.
6. Поворачиваясь из позиции Ваки-гамае, отводя правую ногу в сторону, Учидачи взмахивает мечом вверх, чтобы нанести удар по Шомэн Шидачи. Он выполняет позицию Дзедан так, чтобы противник был виден между его рук. Выдвигая левую ногу влево и поднимая правую руку над головой, Шидачи поворачивает свой меч назад и отражает удар Учидачи правой Шиноги.
7. Шидачи продолжает наносить удар в Шомэн Учидачи.



Важные замечания

- (1) Кенсэн (острие меча) должен быть немного ниже (Кенсэн должен быть на высоте груди Учидачи, лезвие смотрит вниз).
- (2) Давя на меч Учидачи и поворачиваясь в Ири-ми, лезвие меча должно быть смещено из положения под углом вправо в положение строго вниз.
- (3) *Не делайте слишком больших движений, быстро сместите Кенсэн (острие меча) по диагонали направо и примите позицию Вака-гамае.

(4) *После выполнения сделайте один шаг с правой ноги (за которой следует левая) и Сэмэ-кому или продвижение в позицию Чудан (Кенсэн должен быть направлен в горло).

(5) Движение позиции Дзедан должно быть достаточно большим, чтобы увидеть тело противника сквозь руки.

(6) А. Избегайте удара под углом и бейте.

Б. Движение из позиции Ваки-гамае в позицию Дзедан не должно быть длительным действием.

Шидачи движется с левой ноги по диагонали налево, открывая тело с левой стороны в то время, как поднимает правую руку над головой, направляя острие меча назад, правой Шиноги блокируя удар Уке-нагаси (отклонение) и ударяет по Шомэн, затем хватает⁽¹⁾ предплечье, чтобы избежать свободного движения, в то время как смещает правую руку на правую сторону талии с лезвием меча смотрящим вниз вправо, острие меча (Кенсэн)⁽²⁾ направлено в горло и продолжая Дзаншин.

8. Делая шаг вперед с левой ноги, Шидачи использует левую руку, чтобы контролировать правый локоть Учидачи сверху. Затем он направляет Кодачи в горло Учидачи. Он не должен ослаблять духовную и физическую активность (Дзаншин) своих действий в серии движений.



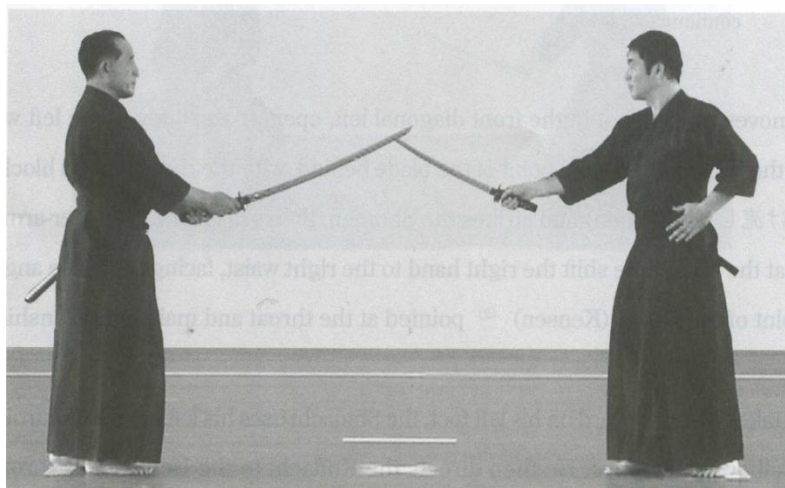
Важные замечания

(1) Схватите часть немного выше, чем локоть, чтобы ограничить свободное движение руки.

(2) Это продолжение (то же самое, что и Кодачи-но-Ката Санбон-мэ №3)

Затем Учидачи (слева) и Шидачи (справа) возвращаются в позицию Ай-Чудан, где их мечи встретились, опускают острие меча (Кенсэн) и возвращаются в исходную позицию.

9. Контролируя большое оружие Учидачи с помощью Кодачи, Шидачи возвращается в центр и принимает позицию Ай-Чудан с партнером.



10. Они меняют позицию и, начиная с левой ноги, делают пять больших шагов назад и принимают позицию Чудан.

Кодачи-но-Ката Санбон-мэ

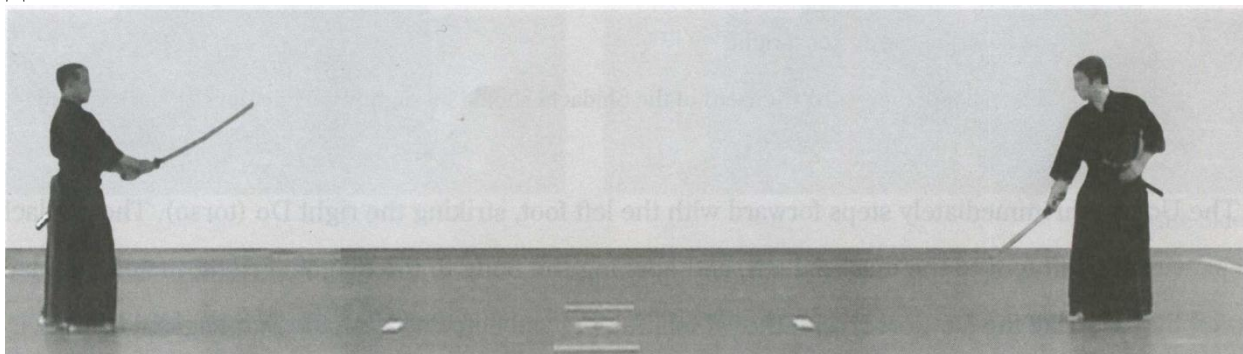
Учидачи из позиции⁽¹⁾ Чудан, Шидачи из позиции⁽²⁾ Гедан-Ханми-но-Камае, Учидачи из исходной позиции делает шаг вперед с правой ноги, затем с левой, и как только следующий шаг сделан (правая нога), Шидачи принимает попытку принять Ири-ми, затем Учидачи из позиции Чудан делает взмах назад в позицию правый Дзедан двумя руками и ударяет в Шомэн Шидачи. Шидачи⁽³⁾ моментально отражает меч вверх (Сури-аге) перед⁽⁵⁾ тем как бросить его по диагонали⁽⁴⁾ направо (Сури-отоши).

1. Учидачи (слева) в позиции Чудан, Шидачи (справа) в позиции Гедан-Ханми-но-Камае.

2. Начиная с правой ноги, каждый делает три больших шага вперед.

3. На третьем шаге Учидачи наносит широкий удар по Шомэн Шидачи. Шидачи на третьем шаге поднимает свой короткий меч из позиции Гедан и отражает меч Учидачи, скользя вверх.

4. Используя силу меча Учидачи, Шидачи вынуждает его опускаться ниже по диагонали налево.





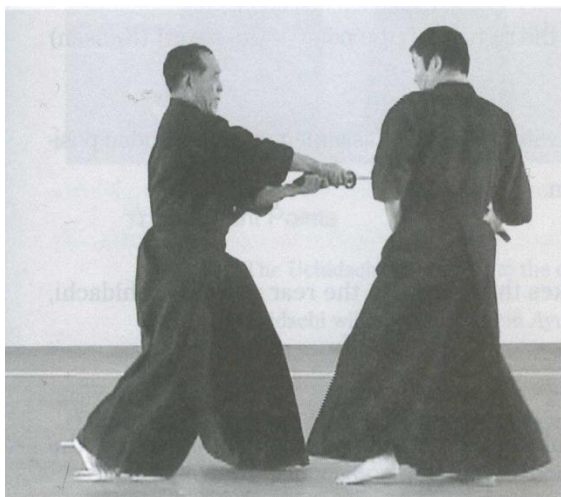
Важные замечания

- (1) В ответ на позицию Гедан не опускайте острие меча (Кенсэн).
- (2) Отведите левое плечо назад и займите позицию Ханми.
- (3) Из исходной позиции сделайте шаг вперед правой ногой, затем левой, и когда вновь сделаете шаг правой ногой, попытаетесь занять позицию Ири-ми, последует удар вперед Шомэн, поэтому Сури-аге меч и Сури-отосу.
- (4) В зависимости от силы, Сури-отоши может быть выброшен назад по диагонали направо, но он будет описан как по диагонали направо.
- (5) Острие меча (Кенсэн) Шидачи должно быть снаружи тела Учидачи.

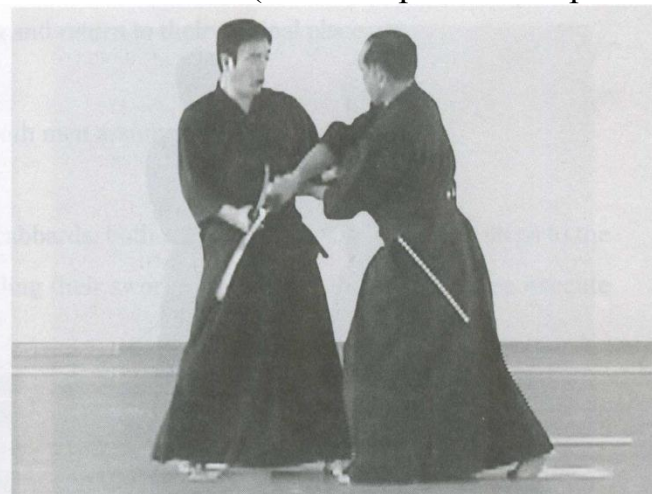
Учидачи немедленно делает шаг вперед с левой ноги, ударяет в правое До (корпус). Шидачи делает шаг левой ногой по диагонали налево, открывает тело по диагонали направо, встречает меч и пытается ударить в До (корпус) ⁽¹⁾левой Шиноги и отражает его с помощью Сури-нагаши и левой Шиноги ⁽²⁾Сури-коми в Цуба-мото Учидачи, и лезвием Хабаки Кодачи, держа Цуба-мото учидачи, принимает позицию Ири-ми и держит ⁽³⁾предплечье.

5. Учидачи делает взмах мечом влево и, выдвигая левую ногу, пытается нанести удар по правой стороне корпуса Шидачи (До).

6. Делая шаг вперед с левой ноги, Шидачи контролирует оружие Учидачи: он давит основанием Цуба (гарда) своего Кодачи против Цуба меча Учидачи. Используя естественное движение, он затем делает взмах вверх по правому локтю Учидачи левой рукой.



(Вид с обратной стороны)



(Вид с обратной стороны)

Важные замечания

(1) Делая запястье подвижным из позиции, где меч Сури-отосу, правый кулак следует за прямой горизонтальной линией к Сури-отоши (остерегайтесь поднимания).

(2) А. Хабаки Шидачи и Хабаки Учидачи должны сделать угол 90 градусов, выполняя Сури-коми.

Б. После Сури-коми Цуба-мото Шидачи и Цуба-мото Учидачи должны быть соединены. Кодачи и Тачи должны образовать крест.

(3) Держите предплечье над локтем немного в сторону руки, ограничивая свободное движение руки.

Учидачи будет отступать⁽¹⁾, Шидачи будет следовать два или три шага впереди, поместите правый кулак на правую сторону талии, поверните лезвие меча под углом направо с острием меча (Кенсэн) направленным в горло продолжая сильный Дзаншин.

Затем Учидачи с правой ноги и Шидачи с левой ноги принимают позицию Ай-чудан и возвращаются в позицию, где мечи были обнажены.

7. Начиная с правой ноги, Учидачи делает три шага назад, в то время как Шидачи, начиная с левой ноги, делает три шага вперед.

8. Продолжая движение своих действий, Шидачи направляет острие Кодачи в горло Учидачи.



(Вид с обратной стороны)



(Вид с обратной стороны)

Важные замечания

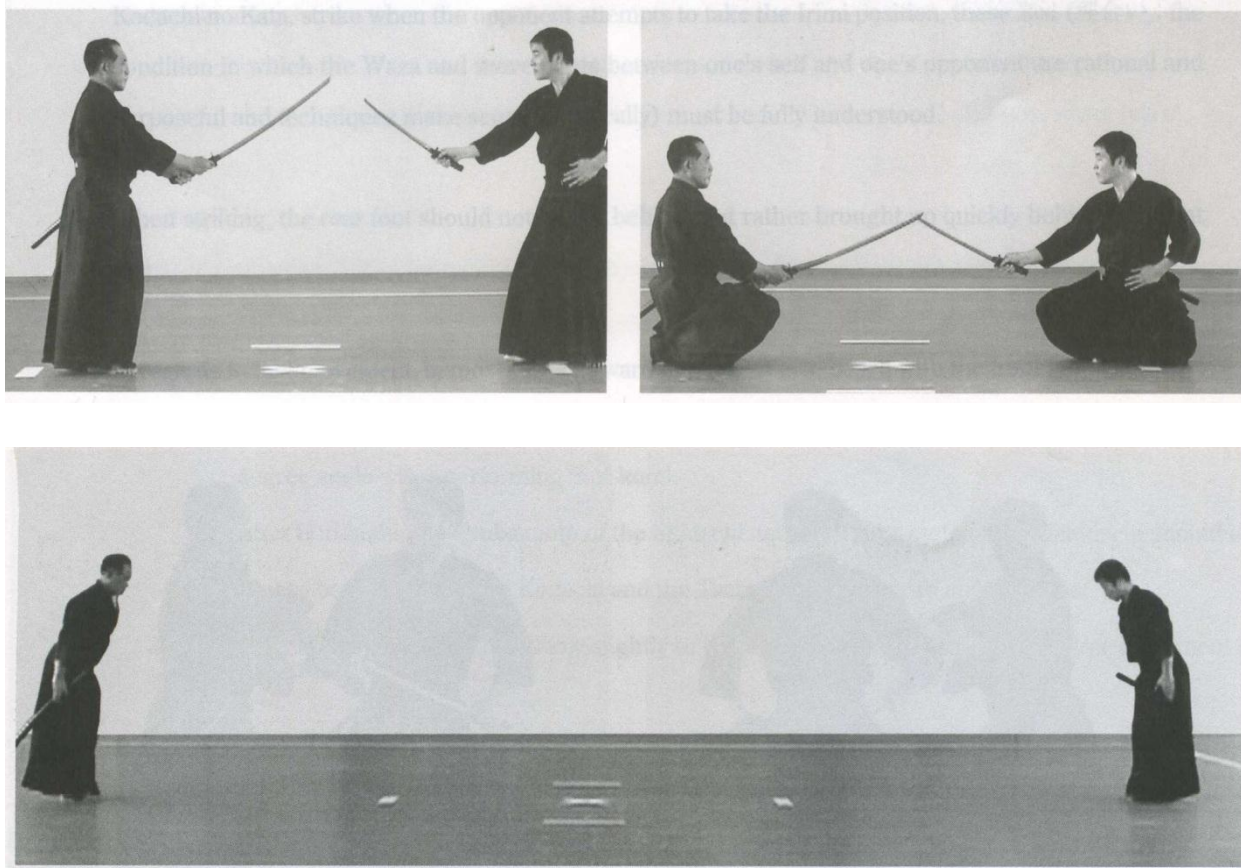
(1) Учидачи будет оступать по диагонали на лево с правой, левой, затем правой ноги, и Шидачи будет двигаться вперед в Аюми-аши с левой, правой, затем левой ноги.

Кодачи-но-Ката завершено, затем последует позиция Сонкё, возвращение мечей в ножны, ⁽¹⁾возвращение в исходную позицию, Ритсу-реи (поклон стоя) и завершение.

9. Каждый принимает позицию Чудан и возвращается в исходное место.

10. С мечом в позиции Чудан, каждый принимает позицию Сонкё.

11. После возвращения мечей в ножны оба встают. Они делают пять шагов назад, начиная с левой ноги. Держа меч в правой руке, они выполняют поклон стоя.



Важные замечания

(1) А. После возвращения в исходную позицию, уберите меч с талии, держа в правой руке, и опустите. В случае Бокучо (деревянный меч), смените руки с левой на правую в центр тела, опустите обе руки в естественное положение и исполните поклон стоя (Рицу-рей).

Б. Убирая меч с пояса, потяните меч немного вправо, правой рукой возле левой руки. Положив указательный палец на Цуба, остальные четыре пальца находятся на Кой-гучи. Поместите левую руку на левый Оби или пояс, и полностью выпрямите правый локоть и уберите меч.

Предостережения в Инструкции Кендо Ката

Духовная подготовка в Ката

1. Внимательно прочитайте методическое руководство Ниппон Кендо Ката и полностью поймите Риго (принципы Катаны) и техники, задействованные в движениях.

2. Посмотрите правила, касающиеся форм Тачиай (состояние, в котором обе стороны стоят лицом друг к другу на соревнованиях или когда исполняют Кендо Ката), а также как держать меч, обращая особое внимание на то, как держать Кодачи.
3. Все должно быть полностью понятно по отношению к пяти различным Камае и позициям Кодачи-но-Ката, Ханми-но-Камае и Иrimi.
4. В отношениях между Учидачи (роль инструктора) и Шидачи (роль ученика) всё должно быть полностью понятно, действия должны быть согласованы, внимание стоит уделить тому, чтобы Шидачи в большинстве случаев не делал движений вперед Учидачи.
5. Правильная форма каждого удара должна быть понятна и должна сопровождаться сильным духом.
6. Когда достигните нужной дистанции в Тачи-но-Ката, ищите возможность для атаки, в то время как в Кодачи-но-Ката бейте, когда противник пытается принять позицию Ири-ми, эти Риай (состояние в котором Вадза и движение между оппонентами рациональны и целенаправленны, а техники с формальной точки зрения логичны) должны быть полностью понятны.
7. Во время удара задняя нога должна быть позади, но готова быстро сменить положение вслед за передней ногой.
8. Что касается движений ног, в большинстве случаев движение вперед должно быть сделано передней ногой, назад – задней ногой.
9. Движение ног должно быть в Сури-аси (работа ног, при которой ступни скользят по полу), при этом необходимо обращать внимание на то, чтобы не было шума во время движения.
10. В отношении различных техник, Кан-Кю-Кё-Дзаку (последовательный-быстрый-сильный-слабый) каждой техники удара должен быть полностью понятен и быть законченным на одном дыхании.
11. Градус каждого взмаха меча должен быть достаточно большим, чтобы можно было видеть противника сквозь руки, при этом острие меча не должно быть ниже кулаков.
12. Учидачи должен представлять каждый Вадза из Иссоку-Итто-но-Маай (Интервал между бойцом и его/ее оппонентом в состязаниях Кендо и Кейко. Это дистанция, которая позволяет бойцу нанести удар по противнику, делая один шаг вперед и уклониться от удара противника, делая один шаг назад. Фундаментальная пространственная дистанция в Кендо.), Шидачи должен

представлять каждый Вадза в позиции, из которой Моно-учи (часть лезвия меча, которая режет наилучшим образом, она находится примерно в 10 сантиметрах от острия) будет бить по намеченной цели с сильным духом.

13. После удара Шидачи должен поддерживать большую уверенность Дзаншин (положение тела и состояние ума, в котором даже после удара боец внимателен и готов мгновенно реагировать на любую контратаку противника).

14. Учидачи должен осознать большую уверенность Шидачи после каждого удара (Дзаншин) перед тем как начать следующее движение.

15. Вдох нужно сделать во время Камае и когда движешься вперед, дух нужно держать в нижней части живота (Тандэн), с ударом на выдохе.

16. При исполнении Ката от первого поклона до последнего поклона, в частности, когда исполняется Камае и при движении назад, дух не должен быть ослаблен, с сильным духом, продолжающим от начала до конца соревнования Ката.

Тачи-но-Ката

Ката №1 Иппон-мэ

1. Во время удара Учидачи должен соблюдать осторожность, чтобы не использовать телесную реакцию при взмахе.

2. Шидачи должен быть осторожен, чтобы не опустить Кенсэн (острие меча), когда выполняет Нуку (заставляет оппонента опоздать и сделать взмах в воздухе, уклонившись от него и сохраняя безопасный интервал) против удара Учидачи, но в то же время следовать направлению Кенсэн.

3. Учидачи ударит вниз большим взмахом по позиции Гедан-но-Камае, поэтому тело должно быть наклонено немного вперед во время отступления на два шага, возвращая тело в нужную позицию, возвращаясь к Чудан-но-Камае.

Ката №2 Нихон-мэ

1. Учидачи правильно ударит по правому Котэ Шидачи, ударяя не точно вниз, а в место немного ниже, чем правое Котэ.

2. Когда Шидачи делает Нуку меча Учидачи из Дзедан-но-Камае, ударьте прямо вниз, обращая особое внимание, чтобы не ударить под углом.

Ката №3 Санбон-мэ

1. Учидачи должен правильно ударить в центр живота (Суйгецу: вогнутая область под грудиной, которая означает углубление живота. Также называется Мидзу-очи или Мидзо-очи.), обращая особое внимание на то, чтобы не поднимать руки во время удара.
2. Возвращая удар, Шидачи не должен ударять в ответ, а сократить расстояние с оппонентом (Курай-зумэ: чувство хождения вперед с намерением неостановимого удара), поэтому Кенсэн не должен колоть вперед.
3. Шидачи должен быстро передвигаться вперед с Курай-зумэ, во время отступления Учидачи должен создать движение перед тем, как Шидачи начнет отступать, движения должны быть согласованы.

Ката №4 Ёнхон-мэ

1. Оба ударят друг другу Ай-учи Мэн (одновременный удар) с большим духом, оставляя в позиции удара легкость Кенсэн (Кири-Мусибид; одновременный удар и соприкосновение мечей) с духом в одинаковом состоянии у каждого.
2. Шидачи будет делать Маки-каесу (уклониться от Цуки противника, одновременно поднимая левый кулак над головой и указывая острием меча назад) в момент удара Учидачи, поэтому тело Учидачи должно быть немного наклонено вперед.

Ката №5 Гохон-мэ

1. Когда Учидачи ударяет вниз, Учидачи должен шагнуть вперед большим шагом и ударить в центр Мэна большим взмахом, нацеливаясь не на меч Шидачи, а на Мэн.
2. Шидачи должен исполнить Суриаге-вадза (вадза, в котором боец отражает меч противника путем перемещения вверх правой или левой стороной своего меча, затем ударяет, когда направление меча противника или его баланс нарушен) в положении над головой, ударяя Мэн на одном дыхании, обращая внимание на то, чтобы не опустить Кенсэн за голову, исполняя Суриаге-вадза.

Ката №6 Роппон-мэ

1. Оба в позиции Ай-чудан, Учидачи должен правильно ударить по правому Котэ с Ко-вадза (маленькое Вадза)

2. Шидачи также с Ко-вадза, должен сделать Суриаге (отразить удар меча противника своим мечом, делая взмах снизу вверх и касаясь меча оппонента, как бы рисуя арку острием меча (Кенсэн)) с Шиноги (поднятая грань меча или бокуто) меча.

Ката №7 Нанахон-мэ

1. Учидачи должен сделать удар в грудь противника с большой силой духа.
2. Шидачи должен также встретить удар с чувством ответного удара во время этого движения в том же состоянии.
3. Когда Учидачи делает шаг вперед чтобы ударить в центр Мэна, шаг должен быть сделан точно вперед, обращая внимание на то, чтобы не выполнить его по диагонали направо под углом. Помимо этого, Учидачи должен ударить в Мэн и одновременно крикнуть: «Я!», Шидачи, ударяя по правому До, должен одновременно прокричать: «То!».
4. Учидачи во время удара должен вложить весь дух и тело в удар (Сутэми: состояние, при котором, отдавая (что-либо) полностью, быть готовым даже отдать чью-то жизнь) поэтому тело должно быть в позиции немного впереди.

Кодачи-но-Ката

Кодачи-но-Ката №1 Иппон-мэ

1. Шидачи во время Уке-нагасу (отражение удара меча противника с помощью Шиноги меча), запястье должно быть подвижным, использование Шиноги и Хираки Ката (открытие, чтобы увернуться от удара) должны быть полностью понятны. В это время нужно быть осторожным, чтобы избежать излишнего открытия тела.
2. Шидачи должен поднять кулак выше головы, когда отражает меч оппонента (То же самое в Кодачи-но-Ката №2 Нихон-мэ).
3. Шидачи должен ударить в центр Мэна, принять Дзедан-но-Камае только после правильного удара и сохраняя сильный Заншин, не принимать Дзедан-но-Камае в противодействующем направлении.

Кодачи-но-Ката № 2 Нихон-мэ

1. Учидачи должен на одном дыхании из Ваки-гамае отвести меч назад в Дзедан-но-Камае и ударить прямо вниз, обращая внимание, чтобы не ударить под углом.

2. Шидачи не должен намеренно двигаться ближе к противнику во время Дзаншин.

Кодачи-но-Ката № 3 Санбон-мэ

1. Учидачи одновременно делает третий шаг и выкрикивает «Я!» и ударяет в центр Мэна.

2. Шидачи должен выполнить Сури-нагасу (поймать меч оппонента и слегка надавить против него с помощью Шиноги меча), во время выкрикивания «То!» должен выполнить Кому (заблокировать использование меча противником с помощью Шиноги своего меча, будто проворачивая его в меч противника), обращая внимание на использование запястья.

Точки зрения в Экзамене Кендо Ката

1. Поведение до и после Тачиай, движения Тачиай и правильный хват меча.

2. Пять позиций (Ицуцу-но-Камае), Кодачи-но-Камае (позиция, в которой тело повернуто в сторону от оппонента), правильное движение Иrimi, принятие положения в сторону от оппонента и быстрое приближение к руке противника.

3. Направление глаз (Мецуке), понимание дыхания, сильный дух и сила духа от начала до конца, встреча духов в гармонии, а также содержание и структура в зависимости от ранга Кенши.

4. Правильное понимание отношений между Учидачи и Шидачи и строгое соблюдение главного правила для Шидачи следовать за движениями Учидачи.

5. В Тачи-но-Ката поиск возможности для атаки, в Кодачи-но-Ката, когда Шидачи предпринимает попытку принять позицию Иrimi, или нанести удар в нужный момент.

6. Правильное понимание Риай каждого отдельного Ката, правильный градус относительно каждого Ваза и завершение каждого Ваза Кан-Кю-Кё-Дзаку (последовательный-быстрый-сильный-слабый) каждого удара на одном дыхании.

7. Учидачи должен наносить удар из Иссоку-Итто-но-Маай, Шидачи должен наносить каждый удар по цели с помощью Моноучи меча.

8. Правильное понимание степени каждого взмаха и того, насколько ниже, чем кулаки, находится Кенсен, когда он отведен назад.

9. И при движении ног с помощью Сури-аси (работа ног, при которой ступни скользят по полу), и при ударе задняя нога не должна быть оставаться в стороне, а быстро следовать за передней.

10. Когда Шидачи продолжает сильный дух во время показа Дзаншин, Учидачи должен полностью осознать Дзаншин Шидачи перед тем, как начать движение.

Послесловие

Английская версия Руководства по Ниппон Кендо Ката была опубликована. Этот текст выпущен Всеяпонской Федерацией Кендо, используя Руководство Ниппон Кендо Ката как оригинальный источник.

Хотя оригинальный текст демонстрирует движения Кендо Ката в иллюстрациях, этот текст показывает движения Кендо Ката на фотографиях. Техническая терминология написана при помощи Кандзи и Хирагана везде, где это возможно.

Чтобы правильно понять Кендо в действии, необходима практика Кендо Ката.

Этот текст послужит моделью для ежедневной практики тем, кто изучает Кендо.

Благодарим за сотрудничество Исследовательскую лабораторию университета Цуба Кендо и компанию Сату-Ин-Шокан за публикацию текста.

В частности, отдельная благодарность А. Куросе из Всеяпонской Федерации Кендо.

Март 2002 г.
Нариаки Сато